Luiz Alfredo
Controle da Ejaculação Para Praticantes
www.ejaculandocomcontrole.com
EJACULANDOCOM
CONTROLE

Termos e Permissões

A distribuição e venda deste material é permitida somente pelo site **http://www.ejaculandocomcontrole.com** . Qualquer outra fonte deste conteúdo é feita de forma ilegal e deverá sofrer sanções de acordo com as leis legais de Pirataria e Direitos autorais, com danos morais e materiais. Caso se depare com este conteúdo e não tenha vindo do portal **EjaculandoComControle.com** comunique-nos através do email atendimento@publicacoesdigitais.com.br.

Aviso Legal

Ensinamos aqui técnicas para aprender a obter o controle da ejaculação, todavia, este conteúdo foi feito pela experiência de uma pessoas que conseguiu superar a sua ejaculação precoce através de anos de estudo e quer repassar este êxito, **portanto não foi escrito por um médico**. Qualquer problema mais grave deve procurar um especialista, urologista, o mais célere possível.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

BEM VINDO

Quando comecei a escrever estes livros, eu pretendia escrever dois livros diferentes - um para iniciantes e um para praticantes de nível avançado - e vendê-los em sites diferentes. Mas depois eu abandonei a ideia e quis vender os dois livros no mesmo site, de modo que todos pudessem obter o máximo benefício e se tornar mestres no controle da ejaculação, porque cada praticante de nível avançado precisa ser iniciante primeiro. Eu adquiri este precioso conhecimento em vinte longos anos, folheando centenas de livros e reunindo os Mestres. No começo, durava apenas de dois a três minutos, mas agora eu controlo para que dure horas e vou para a cama sem ejacular.

Eu gosto de ejacular uma vez a cada duas semanas. Você também pode alcançar este nível de maestria seguindo estas técnicas durante um longo tempo. O tanto quanto você misturar açúcar, obterá doçura. Não somente você ganhará controle total sobre a sua ejaculação, como poderá desfrutar de ereções poderosas ao longo da vida.

Você nunca sofrerá de disfunção sexual durante toda a sua vida. Tenho 44 anos e não vejo nenhuma diferença entre a minha capacidade sexual de agora e a que eu tive na minha adolescência. A única diferença é que minha ejaculação era mais rápida naquela época, mas agora consigo segurá-la por horas. Agora eu sou um Mestre. Agora eu sou mais potente. Você também pode ser um Mestre se tiver empenho e paciência.

Luiz Alfredo
Belo Horizonte,2012

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Olá senhor, como você está essa manhã?

Eu estou bem. E você?

Estou bem, obrigada. Você está pronto para nos transmitir o conhecimento de mestre para curar a ejaculação precoce?

Sim, estou pronto.

Você poderia nos dizer se a ejaculação é a única forma de orgasmo?

Não, de forma nenhuma. Existem três maneiras de se chegar a um orgasmo ou orgasmos.

Quais são essas três formas de se alcançar o orgasmo?

AS OUTRAS FORMAS DE ALCANÇAR O ORGASMO

Existem três tipos de orgasmos.

1 - Orgasmo através da ejaculação

O orgasmo através da ejaculação é a maneira mais comum de se experimentar o orgasmo. Você deve ter experimentado regularmente o prazer da ejaculação desde a sua adolescência. Durante um orgasmo acompanhado de ejaculação, o corpo inteiro de um homem fica tenso, enquanto as contrações da próstata empurram com força o sêmen para a ponta do pênis com a intensidade de um tiro forte. Por alguns segundos, há um prazer intenso, restrito quase que exclusivamente aos órgãos genitais.

Quase que instantaneamente (geralmente dentro de um ou dois minutos) a ereção diminui e um período de desaceleração (recuperação) começa. O corpo inteiro relaxa e a maioria dos homens experimenta um desinteresse total em mais ação sexual. Indiferença e sonolência normalmente também seguem uma ejaculação. O quanto levará para que um bom nível de energia (capacidade de ter outra ereção) e da libido (desejo sexual) seja restituído, depende da idade, saúde e frequência de ejaculação do homem. Alguns homens mais novos e mais fortes são capazes de continuar a ereção apesar da ejaculação, mantendo rápidas e contínuas estocadas.

Independentemente de quão prazeroso isso pareça, a ejaculação repetida, que é acompanhada pela perda de energia sexual, pode esgotar a força e a vitalidade de seu corpo, e isso é válido mesmo para os homens mais fortes e potentes.

2 – Orgasmo através da próstata

O orgasmo através da próstata pode ser novidade para você, mas é perfeitamente possível e gratificante. Trata-se da maneira como os mestres fazem amor. Seguindo as técnicas apresentadas neste guia, você experimentará um orgasmo com a próstata, porém, sem derramar muito esperma. É distintamente diferente de uma simples ejaculação. Neste tipo de orgasmo, as contrações da próstata não são tão fortes como em uma ejaculação normal, pois é liberada apenas uma quantidade menor de esperma. A ejaculação escorre lentamente a partir do final do pênis ao invés de ser arremessada em um fluxo forte. Embora a sensação de prazer acontecendo no interior de seus órgãos genitais seja menos intensa, haverá muito menos contratempo e perda de energia física do que ocorre após o orgasmo ejaculatório regular. Você notará que o período de desaceleração será consideravelmente reduzido, permitindo que você tenha outra ereção muito rapidamente.

A ejaculação da próstata é, na verdade, uma confirmação de que você está no caminho para aprender a ter controle sobre os músculos do seu sistema sexual. Quando você alcançar este nível, terá percorrido metade do caminho.

3 - Orgasmo sem ejaculação

Um orgasmo sem ejaculação é tão grande em nível de masculinidade quanto parece. Acredite ou não, quando você atingir esse nível vai se sentir um super-humano e sentir que tudo é possível para você. Não há nada que orgulhe tanto um homem quanto isso.

Você pode ter um orgasmo e ainda manter sua ereção e seu desejo sexual! Você não só poderá manter a ereção durante o tempo que quiser, como será capaz de dar à sua parceira quantos orgasmos agitadores ela puder suportar e você também poderá desfrutar de tantos orgasmos quantos vierem pelo caminho. Assim, você poderá afirmar sua autoridade sexual sobre sua mulher, controlar o respeito supremo dela e aumentar o seu orgulho viril. Você será um homem multiorgástico. Não há maior prazer físico do que isso.

Agora quero perguntar: quais as vantagens de segurar a ejaculação e fazê-la durar mais?

1 - VANTAGENS DE SEGURAR A EJACULAÇÃO

Fazê-la durar mais tem muitas vantagens.

1. Você nunca ficará impotente nem sofrerá de disfunção sexual. Aqueles que aprendem a controlar e fazer a ejaculação durar mais não apenas colhem os ricos prazeres do sexo, mas eles não se sentem desanimados ou fracos sexualmente, em qualquer fase da vida. A razão é simples: longas horas fazendo amor **enchem os reservatórios de energia**, por isso, mesmo se parte da energia for gasta, muito dela ainda restará para fazer você se sentir enérgico e forte.

2. Você pode fazer amor enquanto quiser. Beijar, lamber e acariciar são tipos de atividades que sozinhas podem dar a você e à sua parceira prazeres sublimes. E não só isso: você mesmo pode desfrutar e dar a ela o prazer da penetração por um período maior de tempo.

3. Você pode dar à sua parceira uma satisfação sexual completa, deixando-a levar o tempo que quiser e precisar para ter todos os orgasmos que ela puder suportar.

4. O relacionamento com a sua amante pode ser inestimavelmente melhorado e reforçado. Ela vai venerá-lo e você vai se sentir completamente exaltado como um deus do sexo!

5. Você pode desfrutar de um imenso prazer físico, maior do que provavelmente poderia imaginar ou pensar.

6. Você pode se tornar um homem multiorgástico, tendo qualquer quantidade de orgasmos numa única sessão de amor que se estende durante horas. Não é maravilhoso?

7. Cada orgasmo pode durar mais e ser mais intenso do que em uma ejaculação média, que dura apenas alguns segundos. Normalmente, estes orgasmos são sentidos como uma brisa fresca em ondulações diretas por todo o corpo ao invés de estarem limitadas somente à zona genital.

8. Você pode manter a melhor saúde de sua próstata. É uma noção errada de que a ejaculação atrasada tenha qualquer tipo de efeito colateral para a próstata. Todos os registros médicos provam isso.

9. Você pode tornar seu sistema imunológico melhor para um bem-estar corporal total, raramente ficando doente e melhorando rapidamente se por acaso ficar. A razão é que longas sessões de amor fazem o sangue e o oxigênio irem para todos os cantos do corpo, tornando assim cada célula saudável e cheia de energia.

10. Você pode experimentar um crescimento fantástico de sua disposição enérgica todos os dias. Você estará com alto astral durante todo o dia e não se sentirá enfraquecido.

11. Você poderá ter disponível uma grande fonte de criatividade para aplicar e estender para todas as outras áreas de sua vida, por exemplo, a literatura, ciência, os negócios, esportes e artes.

12. Você não será mais um homem comum que consegue segurar a ejaculação por apenas alguns minutos, mas sim **se tornará um Macho Alfa**, que terá vantagens abundantes perante outros machos.

13. Você irá experimentar sempre uma grande variedade de formas de sublimes e altos níveis de consciência.

14. Você pode incorporar um senso de autoconfiança, autocontrole e carisma, que você anteriormente pode ter visto em outros Machos Alfa e pretendia ter em si mesmo.

15. Se qualquer garota que entrar em sua vida tiver tido namorados anteriores, **ela vai esquecer todos eles e se você foi o primeiro da vida dela, ela não vai se sentir feliz com mais ninguém depois de você**.

16. Altos níveis de energia e a autoconfiança elevada podem lhe permitir fazer maravilhas.

A ideia parece ser ótima.

COMO ISSO É POSSÍVEL?

É claro que não só ela é possível como é apreciada apenas por homens de grande distinção: os Mestres. Você também pode dominar esta incrível experiência permanentemente aprendendo a ficar completamente relaxado, independente do quão estimulado sexualmente você fique. E aprendendo a mover efetivamente sua calorosa energia sexual para cima, ao longo de seu corpo e para fora de sua próstata, além de aumentar sua sessão amorosa ativa para que dure horas.

Quanto mais cedo você aprender as habilidades necessárias, mais cedo o seu corpo inteiro vai se tornar um canal receptivo de energia orgástica. Você experimentará sensações orgásticas excitantes por todo o seu corpo, ao invés de ficarem apenas explodindo em seus órgãos genitais. Não há limites corporais para quantos desses orgasmos explosivos você pode ter em uma única sessão de amor e você poderá ter inúmeras como estas, porque não terá que esperar o período de desaceleração passar.

Ao invés de sofrer um rebaixamento físico e perder energia, você vai saltar para níveis de energia mais e mais altos. Muitos homens vivenciam uma transformação espiritual que eles não podem sequer imaginar experimentar com orgasmos comuns. **A equação é simples: se você tem muita energia canalizada, você está subindo a níveis elevados de experiência mística.** É uma experiência que transcende o prazer físico.

Excitação

Desejo Sexual

Transmutação Sexual

Energia sexual

Gênio

Longevidade

Paz de espirito

Inspiração profunda

Saúde

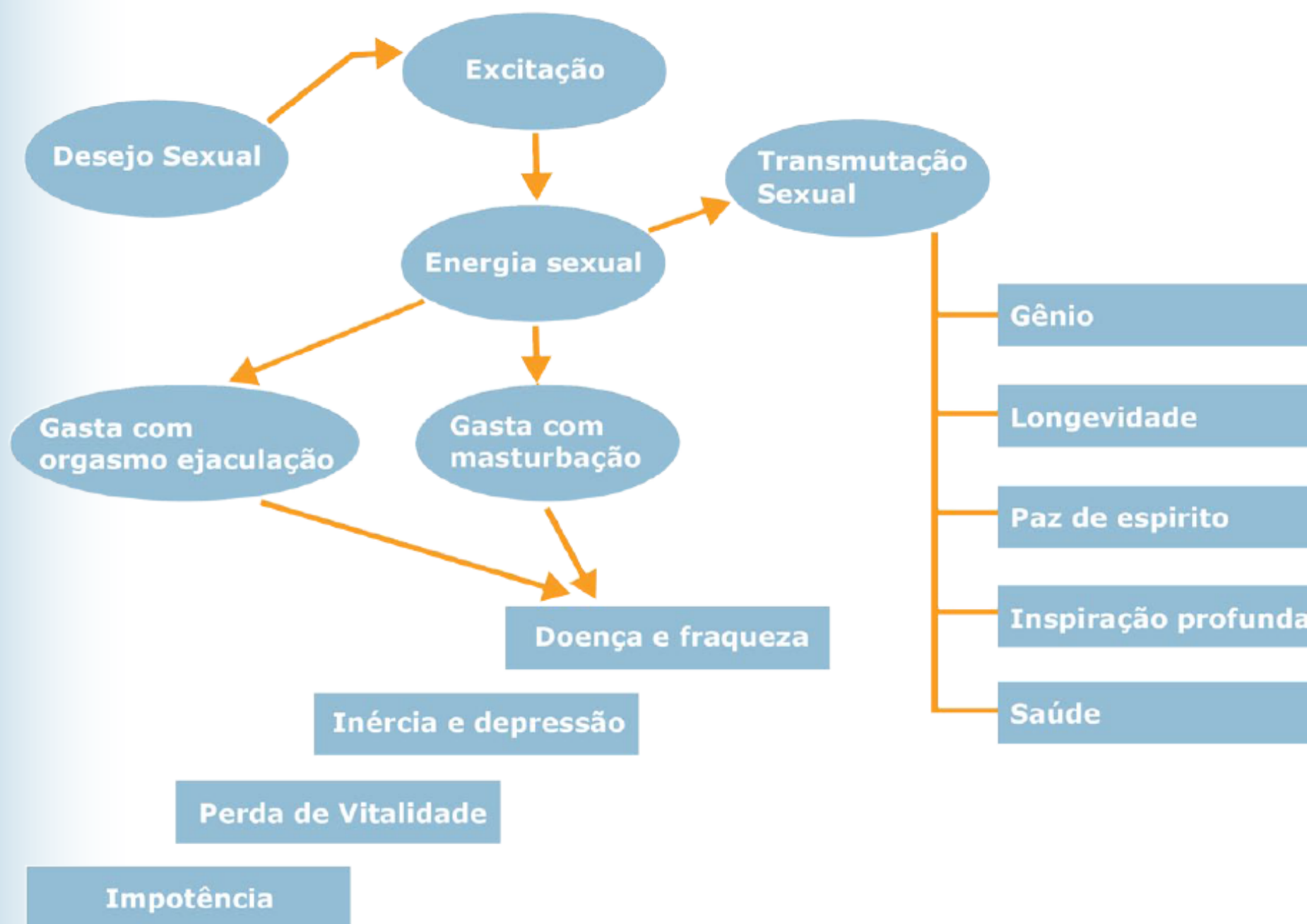
Gasta com orgasmo ejaculação

Gasta com masturbação

Doença e fraqueza

Inércia e depressão

Perda de Vitalidade

Impotência

Se após fazer amor você se retirar sem ejacular, sem nenhuma ejaculação mesmo, você terá um reservatório de energia sexual que pode ser utilizada com excelência em outras áreas, como os esportes, a política de negócios, a ciência, etc. Isto é chamado de "**transmutação sexual**".

Esta tem sido uma ideia muito popular no leste há milhares de anos onde governantes, senhores, imperadores, gurus, príncipes e lordes usaram este segredo para alcançar a grandeza e governar seus mundos, e apreciar um status que os distinguia entre os outros.

Você pode colher inúmeros benefícios, mesmo se não estiver interessado em transmutar sua energia sexual para qualquer realização ou trabalho fora do comum, como um impulso notável para a funcionalidade de seu sistema imunológico e para a conservação de uma melhor e estimulante saúde.

Deixe-me contar-lhe o segredo dos segredos: um homem que preserva o seu fluído vital dentro de si mesmo torna-se altamente atrativo para as mulheres. Por quê? A Natureza quer que suas sementes saiam dele, então utiliza o seu talento para isso. Portanto, a Natureza faz com que o homem pareça atraente para que as mulheres possam cair de amor e luxúria por ele para obter suas sementes. Este fenômeno não é maravilhoso?

A diferença entre o orgasmo comum e o orgasmo não-ejaculatório é que no orgasmo não-ejaculatório, a energia não fugirá do final do seu pênis para ser perdida para sempre. Ao invés disso, ela se agitará em ondas por todo o seu corpo energizando cada célula e lhe proporcionando maravilhosas sensações. E não só isso: enquanto uma ejaculação comum dura apenas alguns segundos, o milagre não-ejaculatório pode continuar durante muitos minutos e às vezes resultará em um prazeroso estado de consciência alterado, no qual o tempo simplesmente para e você continua subindo até ares celestiais intemporais.

Você vai sentir seu corpo vibrar com ondas de energia real, que lhe conduzirão de forma extasiante para estados de prazer até agora nunca experimentados. Espero que você tenha começado a entender a diferença entre **dar tudo para não se ter nada e dar nada para se ter tudo**. É um negócio tão unilateral que mesmo um tolo não pensaria duas vezes.

Tudo isso não significa que você não será capaz de ejacular. Não, você não precisa se preocupar. Você pode ejacular a qualquer momento para lançar a energia sexual extra confinada em seu corpo, com a qual você não consegue lidar. No entanto, os mestres do orgasmo não-ejaculatório não gostam de ejacular, porque eles sentem que a ejaculação é um recurso tedioso, em comparação com os orgasmos sem ejaculação. Por que você iria gostar de ejacular quando, de um lado, você vivenciará uma experiência de prazer multiplicado e de outro, terá a capacidade de recomeçar a fazer amor no instante seguinte, com seus níveis de desejo sexual mantidos integralmente?

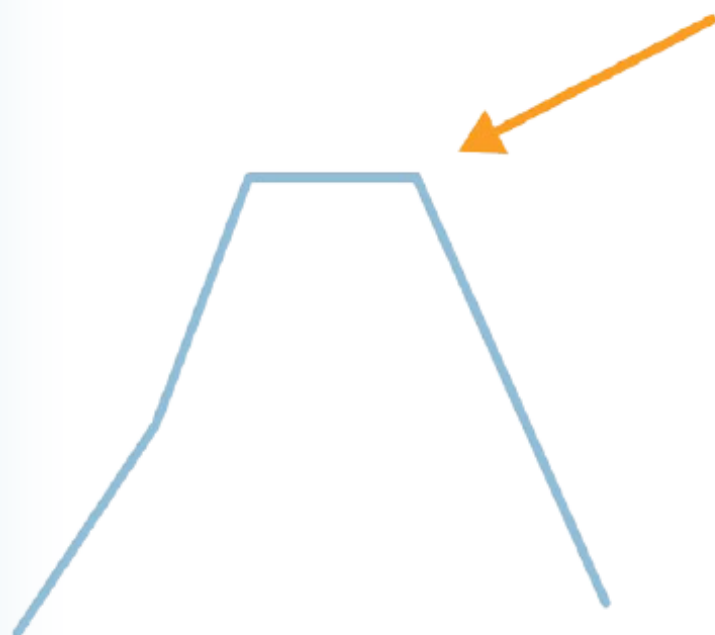
De um lado estão a energia, o vigor, a força, o prazer sublime e muito mais e, do outro, estão a derrota, a vergonha, a decepção e um prazer momentâneo. Eu deixo esta decisão em suas mãos.

Eu adorei essa ideia e vou começar a dominá-la, assim que estiver mais claro em minha mente a respeito. Por favor, explique um pouco mais.

É a magia do hormônio "testosterona" que faz com que os homens fiquem ansiosos por espalhar suas sementes no solo desta terra quando e onde eles encontrarem oportunidade, ficando na

expectativa. É o puro prazer da sensação ejaculatória, que tem sido a única motivação por trás desse "morrer pelo prazer".

Orgasmos ejaculatórios normais

Um pico curto de sensação ejaculatória

Assim que os homens atingem o clímax da excitação sexual, o seu "bastão de luz" espirra todos os seus tesouros pela sua boca, causando um colapso total e um longo descanso inerte após poucos minutos. Como é mostrado neste diagrama simples, sua experiência é um pouco como pular de um precipício para um oceano de tristeza. Apesar da certa e repetida derrota no final desta transitória, mas prazerosa sensação, a vontade de fazer isso de novo e de novo parece ser quase irresistível e torna-se uma obsessão para muitos homens.

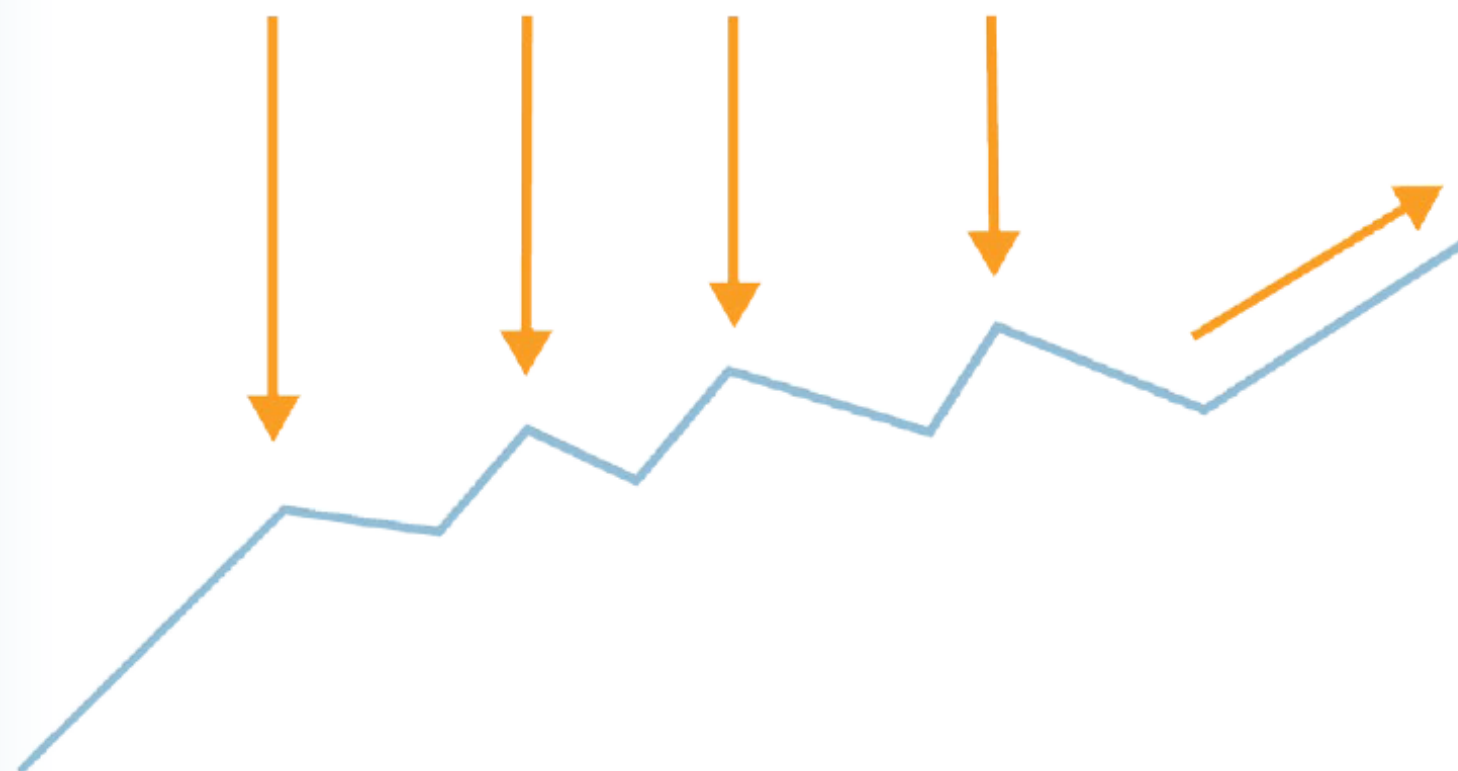
Homens jovens, com idades entre quinze e trinta anos mal conseguem pensar em outra coisa, dia e noite. Por outro lado, Taoístas e mestres do sexo Tântrico e Sagrado têm um controle perfeito sobre esta calorosa energia sexual vulcânica.

O garanhão que é primeiro domado, sempre goza de um passeio alegre. Este antigo conhecimento vem de locais orientais como o Tibete, a Índia e a China. Estes segredos foram protegidos de pessoas comuns durante milhares de anos para que estas pessoas selecionadas pudessem mostrar sua distinção em cada campo da vida e parecer superiores a partir de outras pessoas. É por isso que somente estas pessoas selecionadas se destacaram em sua área ou arte, negócio, governo ou espiritualidade. Não só isso: estas pessoas gozaram de boa saúde, de uma impulsionada e ampla espiritualidade e de longevidade.

Agora, pela primeira vez, eu revelarei esses segredos para os maiores benefícios da humanidade, para que assim, todas as pessoas comuns possam se beneficiar com esses segredos que estavam até agora escondidos. O controle total da ejaculação exige a graduação do sexo normal para o sexo com alta carga de energia. E para se chegar a este **é preciso aprender a controlar a resposta da ejaculação involuntária**. A atividade sexual é prolongada para durar horas (geralmente três ou mais) e não para freneticamente expelir sêmen em um tempo de 3 a 8 minutos, se agarrando loucamente como animais ao invés de como pessoas civilizadas. Enquanto um homem que não teve esse ensinamento tem o seu escasso prazer sexual fazendo tudo o mais rápido possível - devido a várias razões como o medo de ser pego, de tornar-se egoísta com relação ao seu próprio prazer ou por causa do medo de ela mudar de ideia - o macho alfa,

sexualmente instruído, vai conduzir o seu prazer em direção a muitos picos de prazer celestial sem o desgosto do consequente cansaço.

Conforme ilustrado abaixo nesta página, um mestre no controle da ejaculação sobe de pico em pico na experiência sexual sublime, colhendo as ricas recompensas pela paciência e por alguns exercícios, que serão discutidos nas páginas seguintes.

Tão logo você aprenda a gerenciar a energia sexual na região de seus órgãos genitais, você será capaz de fazer viagens aos picos mais altos de orgasmos sucessivos e se banhar à luz da consciência inspiradora. Desta forma, os amantes podem desfrutar de doces ondas e movimentos de energia sexual e excitação, de novo e de novo, flutuando até qualquer quantidade de picos de orgasmo. E não só você, ela também estará desfrutando de cada nova sensação de prazer, da qual até agora não tinha conhecimento, ficando impressionada e grata a você por dar a ela o que nunca experimentou.

O seu treinamento para dominar o controle sobre a ejaculação começa a partir do foco no que você realmente quer. Você quer agradar a si mesmo e à sua parceira. O seu foco principal estará em dar e receber prazer acariciando, beijando, lambendo e abraçando, e depois da penetração, sua atenção estará desfrutando a sensação da ejaculação enquanto ela é construída, em vez de estar focada em evitar a sensação ejaculatória. **Você terá que aprender a se concentrar na construção das sensações ejaculatórias**, e então, alegremente esperar até que elas sejam conquistadas.

Você não quer focar sua atenção em evitar a ejaculação. Lembre-se sempre de uma coisa: você sempre conseguirá mais daquilo em que presta atenção. Quando o foco da sua concentração está em "não ejacular", você realmente está prestando atenção ao que não quer, e infelizmente, você obterá mais disso, e não menos. Em outras palavras, **tentar não ejacular é uma das formas irracionais de ejacular**!

Pessoas comuns tentam parar a ejaculação, no entanto, falham desesperadamente ao fazê-lo, mas o mestre não precisa controlar nada, porque ele permanece muito acima de tais preocupações. Ele não se curva à vontade natural da ejaculação. Ao invés disso, ele monta em tais impulsos e arrebata todos os prazeres que eles oferecem por si só. Assim, o mestre da ejaculação irá descobrir e desfrutar de todas as áreas onde os outros temem pisar. Ele não só vai ficar inteiramente consciente, testemunhando cada precioso momento conforme ele se desenrola, mas ficará ansioso pelo próximo. Ele se move e se move sem nenhum objetivo ou objetivos. Ele não faz amor: ele simplesmente cria o amor para si mesmo e para sua parceira. Neste estado supremo de prazer e de consciência, cada ato do amante é um tipo superior de criação - criação de amor, felicidade e êxtase. Sua parceira não fica alheia à apreciação e adoração do seu Super-homem do sexo. Ela pode facilmente diferenciar um amante comum de um deus do amor.

Esta adoração vinda de uma parceira é um prêmio diário para um mestre da ejaculação. Este livro vai tentar lhe ensinar sinceramente cada lição que poderia torná-lo um poderoso mestre. Esta maestria permanecerá inalcançada sem o seu esforço verdadeiro.

Isso parece ótimo. Por favor, explique:

Como pode um homem comum pode dominar o controle sobre sua ejaculação?

2 - COMO DOMINAR O CONTROLE SOBRE SUA EJACULAÇÃO

Dominar o controle sobre a ejaculação e prolongar o ato de fazer amor por várias horas não é difícil. Vou explicar a você uma série de técnicas e métodos simples que lhe permitem fazer isso e que você pode aprender facilmente. Vou começar lhe deixando ciente do seu processo de excitação sexual, dividindo-o em níveis de um a dez, de modo que você possa estar sempre atento para determinar o quão próximo esteja de um nível onde a ejaculação involuntária torna-se inevitável.

Em seu gráfico de níveis de estimulação, um é o nível mais baixo de excitação sexual e dez é o mais alto. Você não só será capaz de aprender facilmente a medir estes dez níveis de excitação sexual, como vai aprender a continuar subindo até um certo nível onde a ejaculação se torna imprevisível para você e assim, dominar o seu caminho até níveis maiores de maestria no controle da ejaculação.

Agora, vou começar descrevendo esses dez níveis de excitação sexual. Quero que você observe os sinais desses dez estágios de sua excitação e, em seguida, determine os seus próprios níveis de estimulação sexual. Seus sinais ou níveis de excitação podem ser ligeiramente diferentes

de qualquer um, mas você não precisa se preocupar. Ao invés disso, você deve determinar e acompanhar os seus próprios.

OS DEZ ESTÁGIOS DA EXCITAÇÃO

Primeiro Estágio da Excitação

Neste estágio, seu pênis está flácido e pendurado, e a ideia ou imaginação sobre sexo em sua mente não está assim tão forte a ponto de inundar seu pênis com sangue, tornando isso difícil. No instante seguinte você começa a pensar sobre o sexo ou a visualizar-se envolvido em uma atividade sexual, ou ainda imagina alguma garota bonita nua, ou recorda uma cena de nudez de um filme. Ou talvez você comece a tocar e beijar sua parceira ou ela começa a tocar em você.

Segundo Estágio da Excitação

Nesta fase, seu pênis começa a reagir. Poderia ser chamada de início da ereção. Pequenos sacos dentro do pênis começam a encher-se com sangue e o pênis começa a alongar e engrossar. Você pode sentir claramente a mudança chegando nessa parte do corpo. Se sua parceira tocar em seus órgãos genitais, ela poderá sentir a diferença.

Você pode sentir certo bom humor invadindo-lhe e um impulso de entusiasmo surgindo em seu corpo. Sua respiração pode tornar-se mais rápida e pode haver involuntariamente alguma respiração profunda e ofegante. Sua corrente de pensamentos torna-se totalmente sexual e é por isso que você pode achar que não é fácil pensar com foco em qualquer outra coisa.

Se você chegar a desviar sua atenção para alguma outra coisa, isso é preocupante, pois você pode começar a perder sua ereção. Você está quase pronto para começar a brincar com esta varinha mágica para satisfazer-se ou fazer amor com sua parceira sexual.

Terceiro Estágio da Excitação

Há o toque sexual efetivo. Você tem o suficiente de uma ereção (a fase dois ou possivelmente a fase três da ereção) para o início da relação sexual. Você não sente qualquer urgência em ejacular, mas a sua excitação está crescendo rapidamente, incluindo um forte desejo de tocar, acariciar e satisfazer sua parceira. Você também tem um forte desejo de inserir o "Talo de Jade" no "Bolso de Gala" dela, o que você pode ou não já ter feito. Sua respiração está mais rápida e mais irregular. Você está se sentindo poderoso. Você pode ter o desejo de fazer sons de animais, mas isso é facilmente controlável se você deseja permanecer em silêncio por algum motivo.

Quarto Estágio da Excitação

No nível quatro, você pode ser dominado pelo surto da paixão e há a forte possibilidade de você poder perder o controle sobre a ejaculação. Então você tem que ser cuidadoso. É na verdade aí que você tem que aprender a manter seu controle sobre a ejaculação, permanecendo plenamente consciente do que está acontecendo dentro e fora de você e responder de acordo. Uma vez que você se torna mestre do seu controle sexual, torna-se bastante natural para você intercalar entre essas fases de sua excitação sexual. Você pode achar que é difícil evitar estocadas rápidas ou frenéticas para liberar a tensão sexual com uma explosão orgástica. Mas ainda não está fora de

seu controle e você ainda está em posição de tomar a decisão para atrasar e levar mais tempo. Tudo o que você tem que aprender é resistir à ejaculação apreciando essa resistida.

Como você não gostaria de decepcionar sua parceira ejaculando antes de ela ter atingido o pico de sua excitação, então você gostaria de evitar a ejaculação, tornando-se plenamente consciente da sua condição. Você toma a decisão de esperar e espera até a iminência da ejaculação baixar. Você para de penetrar rapidamente e usa a respiração calculada – inspirações profundas e lentas – para manter o crescimento rápido da excitação a alguma distância. Você pode desviar sua atenção para algo que não seja fazer amor, a fim de neutralizar o desejo de completar a descarga de ejaculação, **embora esta não seja a maneira ideal de evitar a ejaculação**, no entanto, você pode recorrer a ela antes de tornar-se um mestre no controle da ejaculação. Você atrasa seu desejo de ejacular aplicando algumas técnicas de compressão do músculo PC (você aprenderá em detalhes o que é o músculo pubococcígeo e como aplicar as técnicas) .

Quinto Estágio da Excitação

Neste estágio, sua excitação torna-se quase incontrolável e o seu sangue começa a correr em suas veias, como a correnteza em um barranco. A respiração torna-se mais e mais assimétrica e você está ofegante. No próximo instante, você estará tentando controlar sua respiração. Os movimentos de seu corpo aumentam e você se comporta como alguém que está com muita dor ou arrebatamento (mas não você não está com dor), você está apaixonado. O sangue transporta esta paixão para todos os cantos do seu corpo – nariz, face, orelhas, mãos, pernas e pés. Seu corpo

se torna mais rígido, conforme seus músculos se contraem. Neste ponto, a energia está atingindo seus níveis mais elevados e está circulando em seu corpo inteiro. Você pressiona, envolve, comprime, aperta e até morde sua parceira com amor e paixão. Você cerra seus dentes enquanto arrulha ou ruge de excitação. Você ainda quer conduzir sua paixão tornando-se ruidoso e quer comprimir e empurrar seu pênis profundamente. É nesta fase da relação sexual que você precisa ser muito criativo, comportando-se como um poeta ou cavalheiro, em vez de como um estuprador.

O desejo de completar o orgasmo com uma ejaculação está se tornando muito forte. É difícil se concentrar em qualquer outra coisa além do prazer absoluto que você experimenta quando ejacula. A mera antecipação desse prazer emocionante cria um desejo de ejacular nos homens comuns. Sem aprender a resistir, é realmente difícil para uma pessoa comum esquecer o prazer da ejaculação. Sua ereção está agora em um completo desabrochar. Se você é sábio ou cuidadoso, você talvez comece a pensar e a preocupar-se sobre a ejaculação precoce e o consequente descontentamento de sua amante e de si mesmo. Neste nível a ejaculação é realmente imprevisível para os iniciantes. Então você tem que ter muito cuidado.

Sendo um aprendiz no domínio da ejaculação, você tem que aprender a velejar suavemente nesta parte do oceano da excitação. Se você for descuidado e se deixar levar, a ejaculação estará a apenas alguns segundos de distância, mas se você manter a sua compostura, poderá estender esses momentos de puro prazer por horas.

Então, este ponto é de vital importância: aqui é onde você irá decidir se gostaria de ejacular como uma pessoa comum ou se gostaria de esperar e resistir ao prazer de alguns segundos para ter um prazer de horas, como um mestre no controle da ejaculação. Como você é um estudante no controle da ejaculação, você deve desacelerar e relaxar, ao invés de parar e descansar, e deve concentrar-se em respirar vagarosamente ou fazer contrações no músculo PC, ou ainda na prática de qualquer outra atividade que será descrita nas próximas páginas. Você chegou a este ponto porque você é uma pessoa normal e saudável. Para aqueles homens que enfrentam um problema mais grave de ejaculação precoce, este ponto crucial poderia ser de fato alcançado no nível dois ou três em seu ranking de excitação, ou em situações ainda mais graves, no nível um. Para casos graves, a ejaculação é quase imediata e iminente já com o início da ação sexual. Mas a maioria dos homens atinge o nível cinco, seis, ou sete em sua escala. Pouco depois de você se tornar um mestre no controle da ejaculação, ela não será imprevisível nem mesmo no nível dez de excitação sexual.

Mas tenha em mente que este nível não é fácil de atingir. É necessária a prática constante de um desportista e a paciência de um marinheiro, que quer encontrar outras terras, através do oceano.

Sexto Estágio da Excitação

Se você atingir o nível seis com a ânsia de ejacular já dominada, é um sinal positivo de que você está desenvolvendo o controle da ejaculação, mas ainda há um longo caminho a seguir. Aqueles que nunca provaram dos prazeres dos céus não podem julgar a doçura de tais prazeres,

mesmo que eles sejam descritos da melhor maneira poética, usando vocabulário e expressões artísticas. Da mesma forma, você não pode imaginar aquela vastidão de felicidade sublime e níveis expandidos de consciência, a menos que os vivencie.

Permanecer sem ejacular no sexto estágio significa que você é capaz de dominar um pico de excitação sem cruzar a fronteira da descarga de esperma. Você é capaz de mover a energia sexual para longe da sua próstata utilizando as técnicas de contração do PC ou qualquer outra técnica, quase tão rápido quanto ela cresce, portanto, a pressão para ejacular involuntariamente é extremamente atrasada. Sua respiração é lenta, profunda e ritmada e seus movimentos estão paralisados.

Qual tolo não vai gostar de "resistir/dominar" a sua vontade de ejacular rapidamente e entrar em uma vasta área de êxtase sublime? Acredite em mim, cada momento de dor e paciência vale a pena.

Todo o sucesso reside no movimento cuidadoso entre dois pontos: o ponto próximo da ejaculação e ponto distante da ejaculação. Afastar-se do ponto próximo da ejaculação é difícil de se conseguir, e é o que você tem que dominar, até a medida em que você desfruta de estar próximo deste ponto, de estar nele, de sair desse ponto e de mover-se mais uma vez para próximo dele. Assim, navegar totalmente para trás e para frente torna-se fácil, prazeroso e cem vezes sensacional para os Mestres. Para os Mestres, a atividade sexual torna-se o "alojamento poderoso"

da energia, que eles utilizam para realizar habilidades na arte, ciência, política e outros campos. Eles se tornam deuses para as pessoas comuns, que nunca saberão o segredo.

Sétimo Estágio da Excitação

Se você teve sucesso em manter-se sem ejacular após 3 ou 4 horas fazendo amor, você certamente irá experimentar um orgasmo sem ejaculação no estágio sete. Isso parece muito tempo para você? Não se preocupe, é apenas o começo. Conforme o seu domínio vai sendo atingido, você será capaz de experimentar esse orgasmo em poucos minutos e também sem a ejaculação. E não só isso. Você será capaz de experimentar repetidos orgasmos sem derramar seu esperma. Esse tipo de domínio não pode ser atingido dentro de alguns dias, leva meses para realizá-lo. Não desanime se você às vezes for afastado pela vontade de ejacular. Em vez disso, faça uma forte resolução para não deixar isso se repetir da próxima vez.

Você tem o ímpeto de dominar essa feliz arte e já provou isso, atingindo um número de picos de excitação sexual, e repetidamente, recuando do desejo de ter uma liberação de energia, que foi sendo construído persistentemente. Sendo um aprendiz no controle da ejaculação, se você conseguiu atingir o nível sete, já pode ter navegado através de quatro, cinco ou seis picos sexuais e possivelmente teve um orgasmo sem ejaculação. Esse orgasmo pode ter tido explosões de energia, que devem ter enviado ondas de prazer e alegria para todo o seu corpo, e durou um minuto ou mais. Depois disso, você fica contente e relaxado, mas não exaurido, deprimido ou esgotado.

É um privilégio exclusivo dos mestres. Não há perda do fluído vital nem de energia e não há perda do desejo sexual ou da paixão. Seu desejo sexual (libido) e a testosterona em seu sangue estão no nível em que estavam antes do início da atividade sexual, então, você pode começar outra relação. Se você está disposto e tem a possibilidade de iniciar outro período de amor, encontrará sua amante pronta e à espera. No entanto, se você permitiu que sua ereção baixasse, será capaz de recuperá-la antes que um adolescente possa fazer o mesmo.

Sua consciência deve permanecer vigilante para perceber em que nível você está e o quanto sua ejaculação está chiando para pular fora de seu saco. No início, sua avaliação será calculada, mas posteriormente, ela se tornará espontânea. Onde quer que você sinta que o esperma está a ponto de brotar, terá que voltar ao nível anterior de excitação sexual. Pular de volta ao nível anterior pode diminuir um pouco sua ereção, mas não se preocupe de modo algum, pois você recuperará apropriadamente esse nível de ereção logo que a iminência da ejaculação desaparecer e você começar a avançar para o próximo estágio. Para ser capaz de fazer isso com sucesso, você tem que ficar ciente dos sinais internos sutis que o seu corpo lhe dá, avisando onde você está na sua escala de excitação.

Em níveis mais altos de excitação sexual, sua próstata torna-se intumescida, inchada e altamente sensível devido à energia sexual quente. Se em algum dos estágios você falhou em dispersar a energia de sua próstata, é mais provável que se torne incontrolável para você e bombeie o esperma para fora do seu lugar. Se você quiser ejacular depois de horas fazendo amor, você experimentará uma ejaculação eletrizante, muito mais deliciosa e rica do que a ejaculação após

alguns minutos de amor. Sua ejaculação será abundante. E você vai não se sentir deprimido, desconcertado ou esgotado, como se sente depois de uma ejaculação normal. Certamente você pode querer ter uma ejaculação voluntária neste momento e será uma das grandes, pela qual valeu a pena esperar.

No entanto, a ejaculação neste momento vai fechar as portas para prazeres mais elevados nos próximos níveis.

Sua próstata lhe dá a sensação inicial que parece como a do início dos prazeres ejaculatórios. Geralmente essa sensação básica é seguida por um completo orgasmo ejaculatório. Você pode achar que o prazer inicial e o prazer do orgasmo são inseparáveis. Mas não, eles não são inseparáveis. Você pode separá-los ficando imóvel ou contraindo seu músculo PC. Apesar de a sensação inicial parecer exatamente como a do começo da ejaculação, há uma separação momentânea entre o início da sensação ejaculatória e a sensação ejaculatória total.

Quando você sente a impressão ejaculatória primária crescendo, é o estágio onde a próstata está se preparando para ter um espasmo irreversível, que vai expelir o sêmen para fora. Então, você tem tempo suficiente para mudar o que está fazendo e isso vai neutralizar a resposta ejaculatória. Quando você relaxar seu corpo para neutralizar a resposta da ejaculação, pode sentir algumas ou uma série de contrações em sua próstata (exatamente como quando você está tendo orgasmos ejaculatórios), mas sem a ejaculação. Isso é chamado de orgasmo sem ejaculação. Em níveis avançados, as recompensas são maiores.

Oitavo Estágio da Excitação

Este é o estágio dos orgasmos sem ejaculação. Se você dominou com segurança todos os níveis anteriores, você definitivamente se tornou um homem de orgasmos. No nível oito, você está regularmente tendo orgasmos e nenhum deles inclui ejaculação. **Você é um homem multi orgástico agora.** Não há um desejo avassalador de ejacular, porque você aprendeu a dispersar a energia sexual para longe de sua próstata. Embora tenha se tornado muito mais fácil para você resistir ao orgasmo ejaculatório do que para um homem comum, é ainda uma espécie de desafio desprezar essa tentação ilusória. No entanto, este é um ponto de escolha muito desafiador para você.

Você pode se tornar vítima do desejo ilusório de ter um orgasmo ejaculatório nesta fase de excitação. A súbita vontade de experimentar algo que não seja o orgasmo não-ejaculatório pode simplesmente levá-lo para longe. Ou ter muito prazer constante aguardando ansioso em sua próstata, pode forçá-lo a ejacular. Então você tem que se comportar e fazer sua escolha como um mestre neste ponto da sua excitação sexual. Você já passou horas fazendo amor e pode estar experimentando uma sensação delicada na área da próstata, porque uma energia sexual muito quente se acumulou nesse local, que você simplesmente não pode dispersar para longe de forma rápida. Então, se você optar por ejacular neste ponto, não será uma ejaculação opcional ou voluntária. Mas eu ainda gostaria de salientar que você deve se comportar como um mestre e seus objetivos devem ser os de um mestre.

Os Mestres fazem amor durante horas e não deixam tal quantidade de energia em sua próstata, a ponto de ferver e explodir em ejaculação. Quando eles sentem que a energia acumulou-se em sua próstata e precisa ser dispersada, eles a dissipam, ficando tranquilos e ainda mantendo a penetração total. Você também tem que fazer isso, você também tem que se tornar um mestre. Os Mestres se concentram mais nos prazeres que surgem a partir da consciência ampliada e menos naqueles que vêm do espasmo momentâneo da próstata, resultando em ejaculação.

Nono Estágio da Excitação

Este é um estágio tão elevado, que só os mestres conseguem chegar. Se você alcançou este nível, então você também é um mestre nas decisões. Nesta fase, os mestres entram nos mistérios e experimentam muitos níveis de estados de consciência extremamente inspiradores. Os Mestres vivenciam muitas outras experiências novas, que você não vai acreditar até experimentar por si mesmo. Deixe-me lhe dizer algumas experiências dos mestres neste nível, de forma que quando você se submeter a tal experiência mística, você não fique surpreso.

Você pode sentir como se o tempo voasse; pode ver e perceber tudo o que está além dos seus sentidos, ver e se comunicar com espíritos, anjos e fadas. Você sentirá um aumento súbito na sua genialidade, poderes de cura e criatividade. Você pode começar a ter flashes de suas vidas passadas e adivinhar o futuro. Para sentir e ver todas as agradáveis surpresas que o mestre sente, é necessário que sua mente esteja livre do pensamento ativo e de julgamentos transitórios e seu coração esteja aberto e livre de preconceito.

Décimo Estágio da Excitação

No décimo estágio, os mestres entram em sintonia com seres intermediários como deuses e deusas, e em seguida, com Deus, o Criador. É um nível extremo de iluminação onde todo o impossível se torna possível para você. É um privilégio exclusivo dos mestres.

Eles veem, fazem, sentem, excedem, criam e desfrutam de coisas que todos os outros sequer podem pensar. Você também está no caminho de tornar-se mestre. Você também vai ficar cara a cara com o seu Criador. Se você quiser alcançar a nascente do rio, tem que nadar contra a correnteza. Da mesma forma, nadando contra os desejos de seu corpo, você verá o seu Criador. Você poderá fundir-se com o Criador. Você pode se tornar Deus sem "diversidades". **Este é o "Nirvana"- um lar na eternidade -** além do tempo e do espaço, sem começo nem fim.

Como podemos entender o processo de excitação sexual e saber em qual nível de excitação estamos?

3 - COMO ENTENDER O PROCESSO DE EXCITAÇÃO SEXUAL

Eu descrevi inteiramente os níveis de excitação. Se você os ler com atenção e tentar identificar esses níveis com sua própria experiência, você começará a compreender em que nível está. É como ensinar um bebê a urinar e defecar. Quando os bebês são pequenos, eles urinam e defecam sem intenção e controle, mas quando são ensinados, eles começam a reconhecer os sinais e

aprendem a se controlar até alcançarem o banheiro. Ao prestar atenção aos seus sinais internos, eles aprendem a se controlar.

Para tornar isso mais fácil para você, eu descreveria que há apenas três pontos principais: **o primeiro é o ponto** onde você está longe das sensações ejaculatórias, **o segundo ponto** é quando você começa a sentir alguma sensação na base de seu pênis e **o terceiro ponto** é quando você está quase perto do "ponto-sem-retorno". Como as crianças, prestando atenção aos sinais do crescimento, você poderá ter consciência de cada minuto do seu nível de excitação sexual.

4 - OS QUATRO ESTÁGIOS DA EREÇÃO

A ereção masculina tem geralmente quatro níveis. O pênis fica ereto quando muito sangue é bombeado para dentro de seus vasos e menos sangue está autorizado a sair deles. Estes quatro níveis são facilmente compreensíveis e identificáveis para você e sua parceira. E eles também podem facilmente lhe dizer em que fase da excitação sexual você está e o quão longe de ejacular você está a partir desse estágio. Sua parceira também pode sentir em que nível de excitação você está e o que acontecerá em seguida. Agora, vamos falar sobre essas quatro etapas.

Estágio um: Observando externamente, nesta fase seu pênis está flácido e mole, como fica quando está sem qualquer ereção. Mas você sente uma pequena perturbação ocorrendo lá dentro, conforme o sangue vai sendo fornecido aos minúsculos vasos vazios, que começaram a se expandir.

Você vai sentir um pouco de uma sensação agradável, devido à próstata ficar sensível à nova mudança ocorrendo na região. Toda essa mudança está acontecendo porque você começou a pensar ou fantasiar sobre sexo ou você começou a tocar a si mesmo ou sua amante. Em cada ação do seu contentamento sexual, é necessário ter iniciado a ereção. No entanto, nesta fase a relação sexual não é possível, apesar de suas intenções, pensamentos e ações mostrarem que você quer ter relações sexuais.

Estágio dois: Nesta fase da ereção, seu pênis está inchando e aumentando, tanto na grossura quanto no comprimento. É uma ereção parcial. No estágio dois, apesar de seu pênis não estar pendurado com a cabeça para baixo em suas pernas (como no estágio um), ele ainda não está

saliente em linha reta, fazendo um ângulo de 90 graus com seu abdômen (como no estágio três). Seu pênis está um pouco curvado e um pouco em linha reta. Você pode começar a relação sexual no estágio dois da ereção, mas você terá que guia seu pênis com a mão até a vagina, não conseguirá empurrá-lo.

Você não pode ter relações sexuais com uma virgem no estágio dois da ereção. A inserção peniana com a ereção de estágio dois em uma mulher que não tenha dado à luz a um bebê não é fácil de fazer, até que ambos pênis e vagina estejam devidamente lubrificados. Se você ficar preso no estágio dois da ereção, significa que a excitação sexual não está ideal e há algo de errado, ou sua libido não está no nível normal ou você tem algum outro problema.

Estágio três: Na ereção de estágio três, seu pênis passa da virilha e fica em linha reta. É claramente uma ereção completa. Com a ereção no estágio três, você pode penetrar uma virgem. O sexo torna-se totalmente agradável com este tipo de ereção. E continua a subir bem acima, até chegar a lhe dar uma saudação. Alguns homens vão ejacular no terceiro estágio, mas ejaculações são muito mais comuns no estágio quatro. Uma ereção de estágio três é bastante adequada para proporcionar à sua parceira um sexo completamente satisfatório, mas não há como negar a emoção dela ao montar descontroladamente em uma ereção de estágio quatro. A principal vantagem de uma ereção de estágio três é que ela permite ao homem ficar completamente envolvido na relação sexual ativa.

Estágio quatro: A ereção de estágio quatro é rígida, forte, bruta e violenta. É uma demonstração de orgulho da masculinidade e realmente vale a pena ficar olhando-a. Para as mulheres, esta visão é irresistivelmente sedutora. A maioria das mulheres pode saltar diretamente para o clímax pela simples visão desse tipo de orgulho viril.

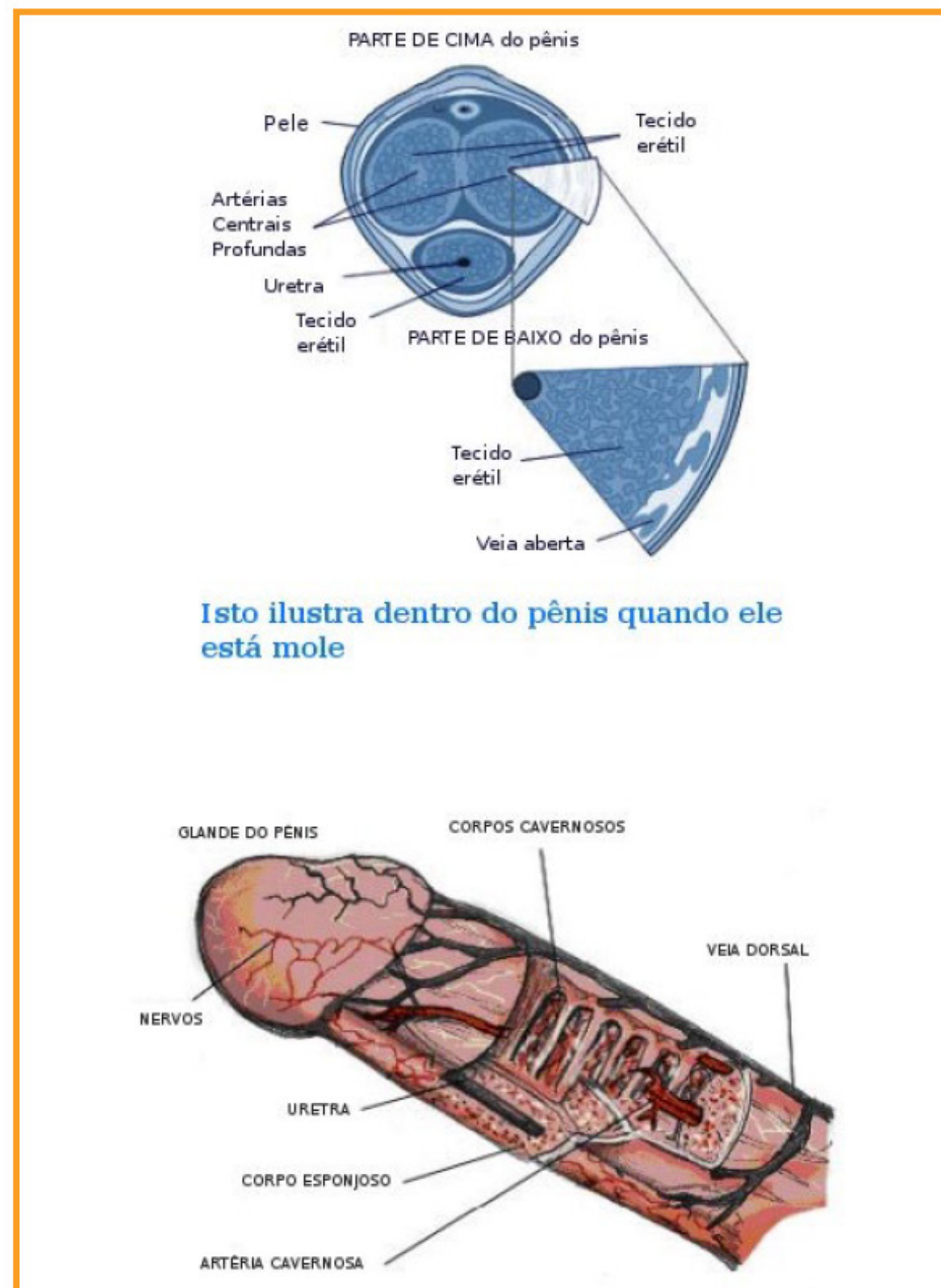
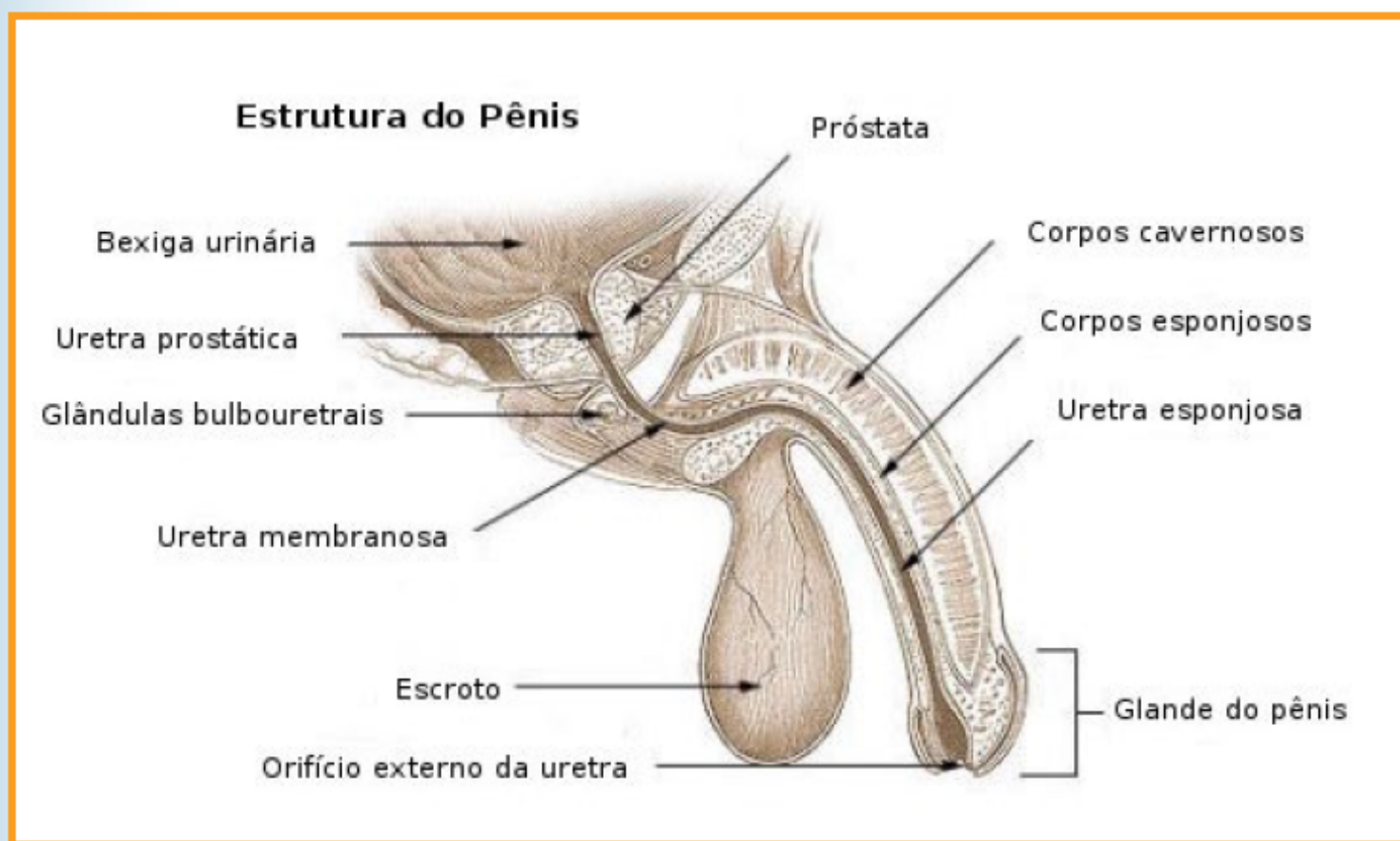
Este tipo de ereção é possível quando você tem uma libido alta, boa saúde e uma bela visão diante de seus olhos. Nesta fase da ereção, seu pênis está totalmente cheio de sangue e é por isso que ele fica rígido como aço e inflexível. Você pode sentir e vê-lo latejar. Agora ele está quente e de cor mais escura. Neste estágio, a ejaculação para homens comuns se torna muito próxima, iminente e imprevisível. E parece quase impossível para eles que devam resistir à ejaculação. Mas, para os Mestres, este estágio da ereção é apenas uma etapa.

As sensações pré-ejaculatórias não os desviam para longe. Você também tem que aprender isso. Quando você estiver próximo da ejaculação, sua ereção necessariamente vai estar no estágio quatro. Então, você vai parar de penetrar e vai contrair o músculo PC ou utilizar qualquer outra técnica. Logo que a iminência da ejaculação passe, sua ereção vai decair de volta ao estágio três. Mas, não se preocupe: você vai recuperar a ereção plena do estágio quando voltar a alcançar o topo da sua excitação sexual. Os Mestres deixam as sensações ejaculatórias aumentarem e diminuírem, e eles obtêm lucros de sua jornada de ida aos níveis elevados e de volta a baixos níveis de excitação sexual.

A sexualidade humana é realmente uma ostentação maravilhosa do desejo da natureza de procriar. O fenômeno das ereções torna-a ainda mais espetacular e misteriosa. Você poderia explicar o que acontece por trás da cena, que faz a carne macia do pênis engrossar, alongar e se erigir sólido brutalmente?

5 - COMO ACONTECE UMA EREÇÃO?

Uma ereção é, na verdade, um desejo sexual (libido) expresso através do pênis. Em matéria de corpo, é um fenômeno cardiovascular. Em outras palavras, o pênis torna-se sólido por causa do sangue bombeado para dentro dos corpos cavernosos (pequenos sacos dentro do pênis) e continua a ficar ereto, desde que o sangue permaneça nesses sacos. As chances de o sangue escapar do pênis são extremamente reduzidas. Há dois vasos sanguíneos principais que levam o sangue para o pênis, de modo que você possa ter uma ereção. Eles são chamados de artérias centrais profundas. A primeira imagem abaixo mostra como o interior do pênis fica quando ele está mole.

Se você olhar para ela, verá que as artérias centrais profundas passam pelo meio de uma substância esponjosa chamada tecido erétil. Os vasos sanguíneos levam o sangue até o tecido erétil e, como este tecido se enche de sangue, torna-se firme e incha, e isto lhe dá a ereção.

Para entender o sistema de forma mais clara, dividimos o processo de ereção em cinco etapas que estão envolvidas em fazer as ereções virem e irem.

Etapa 1. Primeiro você precisa de estimulação sexual. Isto pode ser na forma de pensamentos sexuais ou de uma atividade sexual que estimula a cabeça de seu pênis.

Etapa 2. Em seguida vem a excitação sexual. Quando você se sente excitado ou "ligado", as causas químicas da ereção nos nervos e vasos sanguíneos em seu pênis dizem ao processo de ereção para começar.

Etapa 3. Quando a ereção começa, seu pênis é preenchido com sangue e torna-se firme e ereto.

Etapa 4. Em seguida, o sangue dentro do pênis fica tão preso que você pode manter a ereção.

Etapa 5. A etapa final ocorre quando as causas químicas da ereção são desligadas, permitindo que o sangue preso flua para fora do seu pênis e volte para o seu corpo. Isso permite que a ereção baixe.

O sangue transporta oxigênio e hormônios para os tecidos do pênis. No processo do ato sexual ativo, o oxigênio é queimado e como os hormônios, transforma suas propriedades quimicamente, então os resíduos químicos reúnem-se no interior do pênis e nos tecidos circundantes.

Torna-se necessário que o sangue velho seja removido, caso contrário, você ficaria sexualmente desgastado e estaria em perigo de ejacular antes do tempo, devido a esta exaustão. Os Mestres permitem que sua ereção diminua a cada trinta ou cinquenta minutos. Tão logo a ereção decresça, o sangue velho e sem oxigênio deixa o pênis, levando consigo todos os resíduos químicos.
Como você reassumirá o sexo ativo após um período de descanso, você vai recuperar a sua ereção conforme o sangue novo entrar no pênis carregando um suprimento fresco de oxigênio e hormônios. Você vai se sentir jovem, enérgico e viril novamente, bastante capaz de firmar sua autoridade sexual sobre sua parceira do sexo feminino.

Das informações acima podemos concluir que não só é fisicamente impossível como não é desejável manter uma única ereção forte por horas. Eu deixei isso claro dessa forma para que

você se sinta psicologicamente e totalmente confortável com o fato de as ereções ficarem indo e vindo. Caso contrário, há pessoas que tem pânico de perder a ereção totalmente, quando veem seu pênis amolecer no seu esforço de fazer amor durante horas. O amolecimento da primeira ereção é, na verdade, o limite físico da sua virilidade e a conquista da segunda ereção é a extensão da sua virilidade ou masculinidade.

Assim, cada ereção sucessiva é o seu privilégio de Mestre. Este conhecimento é uma solução essencial para o problema comum da ansiedade do desempenho, que prejudica tantos amantes do sexo masculino. As mulheres podem não gostar de sexo, mas elas não ignoram um super-homem sexual.

Homens comuns explodem dentro de cinco a dez minutos e eles passam pelos quatro estágios da ereção em cinco ou dez minutos (ou até em menos tempo!). Eles correm para a sua designação como um cavalo, enquanto os mestres caminham rumo ao seu destino como um camelo. O cavalo corre até o destino, mas se exaure dentro de poucos minutos, ao passo que um camelo caminha e caminha por vários dias.

Ótimo! Entendi totalmente a forma como as ereções vêm e vão. Agora eu quero saber: quais são aqueles sinais que podem nos alertar sobre quando a ejaculação vai ocorrer?

6 - SINAIS DE ALERTA SOBRE QUANDO A EJACULAÇÃO VAI OCORRER

Conforme você se aproxima do ponto de sua escala de excitação sexual onde a ejaculação se torna imprevisível, seu corpo pode avisá-lo com um ou todos os seguintes sinais:

- Você começa a ofegar e sua respiração torna-se rápida, asmática ou inconstante.
- Você pode emitir sons diferentes como gritar ou rosnar, ou qualquer outro som ou uma série de sons estridentes.
- Você pode se tornar um pouco selvagem ou sádico, mordendo ou empurrando seu pênis brutalmente para dentro dela.
- Você pode comprimir as nádegas, arquear seu corpo ou cerrar os punhos.
- Você pode sentir que está suando um pouco.
- Seus dois testículos vão se contrair para próximo do seu corpo.

Durante todo o tempo na ereção completa, vi um líquido branco aquoso e lubrificante escorrendo para fora do meu pênis. Este fluído é para que?

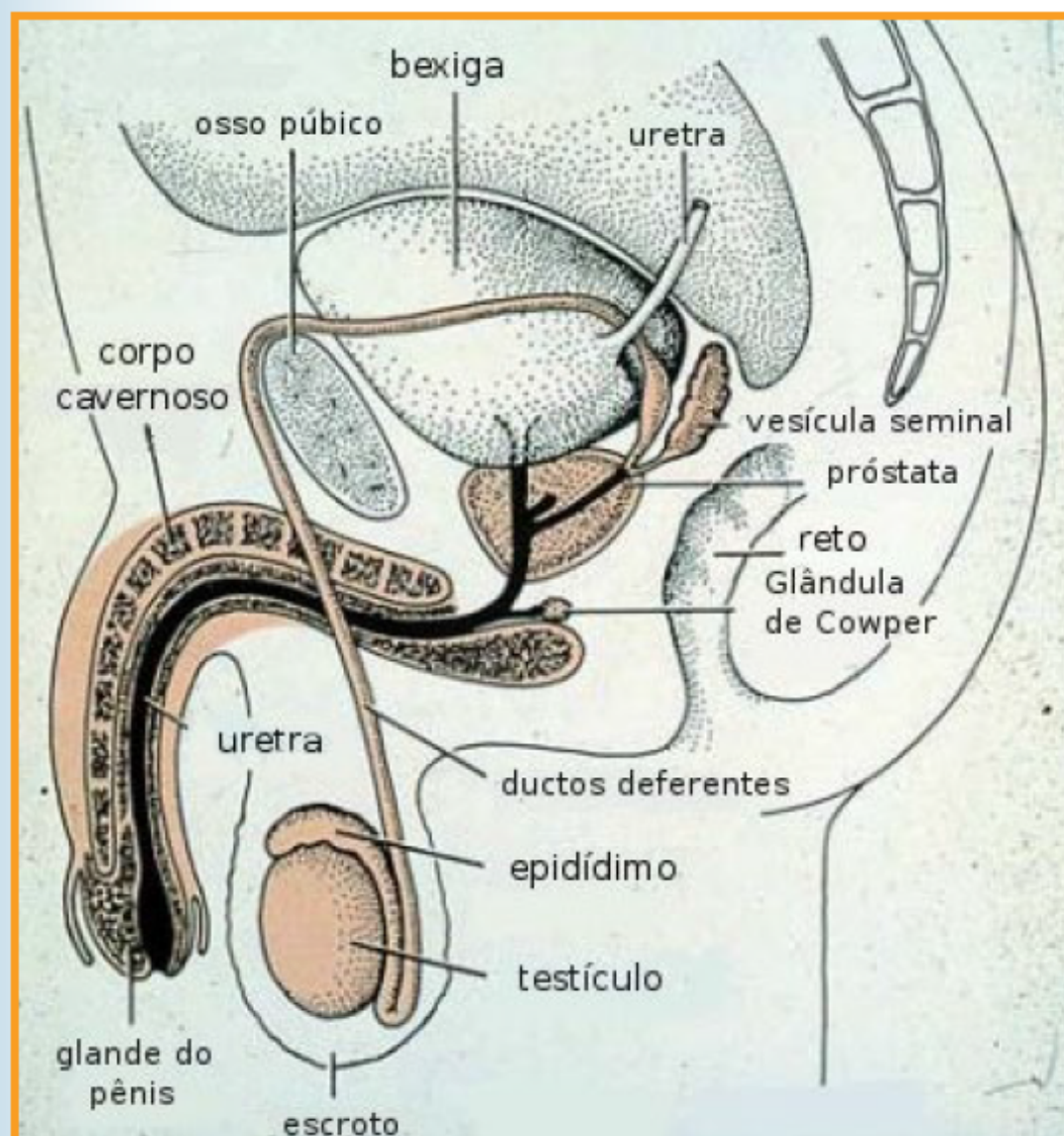
7 - GLÂNDULA DE COWPER

Ele é chamado de fluído da glândula de Cowper. É também chamado de líquido pré-ejaculatório. Em outras palavras, é o lubrificante da natureza, liberado pela próstata para lubrificar a uretra, assim, quando o esperma for bombeado pela próstata, a uretra não será ferida. E o seu segundo objetivo é lubrificar a vagina durante as relações sexuais para que ela não se machuque.

Um homem pode secretar esse líquido ininterruptamente ao longo de um período de horas, a partir da abertura de seu pênis quando ele fica bem ereto. O elemento essencial presente neste líquido escorregadio e inodoro, é o silicone. Ele é claro como a água, enquanto a urina é amarela e o sêmen tem um aspecto leitoso e turvo. Quando você aprender a dominar o controle e a vontade de ejacular, às vezes, ao tentar recuar de um momento próximo da ejaculação, você pode emitir um pouco de sêmen, mas não irá perder a ereção.

Quais são os sinais de alerta internos da ejaculação?

Os sinais de dentro do corpo são muito pequenos, mas são indicadores muito autênticos para fazê-lo perceber o quão próximo da ejaculação você está chegando. Logo que se tornar capaz de decifrar esses sinais, você sempre terá a escolha de mover-se para descarregar a ejaculação ou retardá-la e subir às alturas da consciência. Adquirir a compreensão dos sinais internos requer primeiro que você adquira conhecimentos sobre os sinais internos e depois tente reconhecê-los, enquanto estiver atravessando a excitação sexual.

A parte boa de se obter este conhecimento é que é muito agradável e sensacional aprendê-lo. Você vai adorar aprender sobre isso.

Acima está a vista interna dos órgãos sexuais masculinos. Você pode ver que a próstata está localizada abaixo da bexiga e deixa a uretra passar entre si, logo que ela sai da bexiga. A uretra é o tubo de pequeno diâmetro, através do qual a urina e o sêmen vão para fora do corpo.

A próstata produz um ralo líquido leitoso que lubrifica a uretra e ajuda a prevenir infecções. A próstata tem um papel central e realmente muito importante no sistema sexual masculino. Ela produz muitos dos fluídos encontrados no sêmen, incluindo o líquido que nutre e transporta o esperma.

Seu cérebro, eu diria, **é o maior órgão sexual do seu corpo**. Ele inicia o processo de excitação sexual através de seu sistema nervoso simpático e quando a excitação atinge um determinado nível de intensidade, seu cérebro direciona o seu sistema de refluxo para iniciar a resposta ejaculatória.

Nos homens normais, todo este processo é involuntário, mas nos Mestres ele se torna totalmente voluntário. Não se preocupe, você está a caminho de se tornar um mestre e treinando e fazendo alguns exercícios, seu processo também será voluntário. E você também será um mestre. Para uma pessoa não treinada, todo o sistema de respostas sexuais é involuntário, mas para os Mestres ele é voluntário e controlável.

Quando você faz amor ativamente com sua parceira, a energia sexual quente acumula-se na sua zona genital, particularmente na próstata e em torno dela. Quando a excitação sexual atinge o seu pico, a resposta ejaculatória é iniciada. Essa resposta vem, na verdade, na forma de fortes contrações nos ductos deferentes (um tubo que drena o esperma dos testículos até a próstata) e de espasmos convulsivos da próstata, que mescla seus fluídos com o esperma e expulsa a mistura que chamamos de sêmen.

Quando a resposta sexual está prestes a começar, homens comuns começam a empurrar o pênis fanaticamente, o que torna ainda mais urgente que o sêmen seja expelido. De repente, chega o "ponto-sem-retorno", que é quando as contrações realmente começam a expelir o sêmen. Neste momento da ejaculação, a ereção está geralmente no quarto estágio.

Uma vez que a resposta da ejaculação tenha começado, ela se acelera até terminar. O músculo liso na base do pênis pulsa a cada 0,7 segundos, expulsando cerca de 5,2 ml de sêmen, contendo mais de 300 milhões de espermatozóides, para fora da boca do seu pênis em quatro ou cinco tiros poderosos consecutivos.

Bem, eu tenho identificado esses sinais, agora o que fazer? Existem algumas técnicas para seguir?

Sim, existem técnicas que você pode seguir para atrasar sua ejaculação. Mas tomar a decisão de atrasar a ejaculação é o trabalho mais desafiador que você enfrentará. A ânsia de ejacular pode ser quase avassaladora. No entanto, saber que há algo melhor (estados mais elevados de êxtase e nirvana sexual) torna a tarefa muito mais fácil. As técnicas a seguir o ajudam a segurar por mais tempo.

TÉCNICAS E DICAS PARA MELHOR DESEMPENHO

1 - TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

Místicos, Taoístas, Tântricos, Contorcionistas, Mestres e Yogis dominam, em primeiro lugar, o processo da respiração. Sim, não pode haver excelência ou domínio sobre o corpo sem dominar a respiração. Geralmente pessoas comuns dão pouca atenção à sua prática de respiração, enquanto que a primeira aula dos mestres é sobre o controle da respiração.

Os místicos conseguem controlar a respiração dentro de seus pulmões por muito tempo, assim eles aprendem a sobreviver e a permanecer vivos com base em sua forte e pura consciência. Dessa forma, eles começam a viver em dois mundos. Você não é obrigado a alcançar esse nível de controle; tudo o que você precisa fazer é alcançar uma respiração abdominal e rítmica, lenta e profunda, pois isso o torna capaz de prolongar a relação sexual por horas com um vigor másculo e forte, experimentando vários orgasmos.

A respiração profunda e rítmica faz o processo de pensar calar-se e ajuda você a se tornar uma entidade sensorial. Ela estimula seu sistema imunológico, melhora sua saúde e alivia dores e outros problemas de saúde.

A respiração consciente o torna capaz de sentir e apreciar a movimentação atual e o coloca no êxtase da mente e da existência. No começo, você vai ter que fazer esforços conscientes para atingir uma respiração abdominal profunda, mas a sua regularidade fará com que ela se torne espontânea e sem esforço.

Prática da Respiração Abdominal Profunda

- Encontre um lugar calmo onde você não seja perturbado por um período de 10 a 15 minutos. Sente-se ou deite-se e limpe sua mente de preocupações e aflições.
- Relaxe por um tempo. Contraia seu corpo e em seguida, relaxe-o. Desta forma, você irá repelir todas as energias negativas. Tente massagear ou pressionar suas coxas, panturrilhas, nádegas, mãos, pescoço e braços.
- Agora você irá desviar sua atenção para a respiração.
- Coloque sua mão direita sobre o abdômen e sua mão esquerda abaixo das costelas e comece a inspirar lentamente pelo nariz.
- Considerando que seus pulmões têm três câmaras, comece a enchê-las de oxigênio.
- Levantar seu abdômen um pouco irá ajudá-lo a preencher a parte inferior de seus pulmões com ar fresco.
- Agora, levante um pouco suas costelas para preencher a parte do meio de seus pulmões.
- Aos poucos, continue a inalar o ar, enchendo a câmara superior de seus pulmões, até que eles estejam completos em direção ao nariz e à garganta.
- Mantenha esse ar fresco nos pulmões de 15 a 30 segundos.

- Agora, suavemente expire todo o ar, sem nenhuma pausa. A exalação deve levar mais tempo do que a inalação.
- Sinta toda a vitalidade que o ar fresco traz consigo e imagine que ele o está tornando forte, enérgico e vibrante.
- Sinta que toda a energia negativa, o estresse, a ansiedade e os problemas de saúde estão deixando o seu corpo conforme você exala.

Aprendendo a Respiração Rítmica

O próximo passo que você tem que aprender é harmonizar sua respiração com a de sua parceira sexual. Esta prática irá criar uma união sexual total entre vocês dois. Sua respiração tem que entrar no ritmo da de sua parceira. Essa harmonia na respiração irá construir uma poderosa ligação emocional, espiritual e física entre vocês. O impacto desta união será forte, profundo e impressionante.

A respiração rítmica puxa a energia sexual para longe de seus genitais e a urgência em ejacular diminui. E não só isso, você se sente próximo da alma de sua parceira. Para tornar essa ligação ainda mais profunda, você ansiosamente olha nos olhos dela e ela nos seus.

Quando sua parceira exala a respiração, você inspira e quando você exala o ar, ela inspira muito lentamente. Quando vocês dominarem isto, sentirão que, juntamente com outros benefícios,

a qualidade do seu sexo será reforçada em uma grande extensão. E sua parceira vai se sentir totalmente cativada.

2 - TÉCNICA DO "PARA-COMEÇA" (START-STOP)

Enquanto você está fazendo sexo, a técnica do "para-começa" tem um papel central no retardar da ejaculação. Eu diria até que todas as suas técnicas podem ser infrutíferas, se você não aprender esta aqui. Até mesmo os mestres vão ejacular dentro de cinco minutos de incessantes estocadas, se eles não utilizarem a técnica do "para-começa".

- Coloque o seu lingam (pênis) na yoni (vagina) dela, apenas até cerca de 2,5 cm, muito lentamente.
- Comece empurrando-o devagar e ritmicamente, como um Mestre treinado, e concentre-se em apreciar cada estocada.
- Não vá fundo. Ela vai sentir a sensação de balanço e de tentação, sem ter o que quer, e sua vagina vai ficar úmida.
- Após dois minutos empurrando devagar, vá até 5 cm de profundidade dentro dela.
- Não deixe a sensação ejaculatória crescer por penetrar loucamente, ao invés disso, sinta o prazer das doces respostas espontâneas de sua parceira.
- Após dez minutos de penetrações muito rasas, você pode ir mais fundo.

- Tão logo você vá mais fundo, não acelere. Acalme-se. Não se mova durante os próximos um a dois minutos.
- Você pode perder um pouco de ereção por descansar sem se mover, mas não se preocupe, você terá uma ereção total assim que reiniciar as estocadas.
- Você pode beijar, tocar e acariciar o corpo, a boca ou os seios dela. Desta forma, você mantém a excitação sexual dela acesa.
- Se você recomeçar penetrando rápido demais, não será capaz de atrasar com sucesso a ejaculação involuntária.
- Se você é uma pessoa hipersensível e sofre do pior tipo de ejaculação precoce, parar sozinho poderá não fazer a mágica. Nesse caso, você deve cessar a relação retirando o lingam da yoni molhada e implorante dela. Ou se ela está fazendo sexo oral, você precisa retirar o seu lingam da boca doce de sua amante.

3 - A IMPORTÂNCIA DOS SONS, SUSSURROS E MURMÚRIOS

O papel dos sons produzidos durante a sessão de amor traz muitas recompensas. Como sabemos, os sons são feitos de energia e eles transportam energia. Sempre que você estiver ansioso, preocupado ou com raiva, você emitirá sons. E quando você está feliz, você canta para expressar o seu prazer. Soldados e lutadores de artes marciais emitem sons para expressar sua agressividade. Quando um lutador de arte marcial bate em alguém ou em alguma coisa,

ele profere um som agressivo para adicionar força e energia ao seu golpe. Você já viu um deles quebrando blocos de tijolo ou de gelo? Ele grita e golpeia. Isto prova que os sons carregam energia. Então, quando você estiver fazendo amor, mantenha-se proferindo sons, para que eles ajudem a puxar a energia de seus genitais, dispersando-a para todo o corpo.

A fim de interromper a ejaculação com sucesso, você deve dissipar a energia sexual quente de seus genitais, quer ficando imóvel, apertando o músculo PC ou utilizando qualquer outra técnica. Caso contrário, definitivamente um trabalho de contrações ejaculatórias involuntárias irá começar de forma inevitável. Entretanto, se você adicionar sons ao seu esforço de atrasar a ejaculação, a energia de seu genitais será rapidamente afastada para longe.

Quanto mais ruído você faz, melhor. Além de mover a energia, isso dá à sua parceira um feedback sobre o que você gosta e não gosta e comunica o aumento do seu nível de excitação.

- Sussurrar e murmurar palavras e sons doces nos ouvidos de sua amante não só ajuda a atrasar a sua ejaculação, como leva a excitação sexual dela ao maior nível muito rapidamente. Quanto mais uma mulher tem interesse, mais os simples e doces sussurros podem iludi-la até atingir seu clímax.
- Você pode fazer quaisquer outros sons como rosnar, suspirar, gemer, gritar ou retumbar. Profira os sons de acordo com o que você sente.

- Sua amante desfrutará de seus sons e sentirá o quanto você está envolvido em paixão com ela. Seus sons são como prêmios para ela!
- Tanto seus ouvidos quanto sua vagina são janelas para a alma dela, então, empregue ambas as janelas para comunicar-se com sua alma. Isso aprofundará o seu amor.
- Quando você estiver próximo da ejaculação, desacelere até uma parada completa, produzindo os sons que você considera apropriados para essa ocasião. Desta forma, o atraso de sua ejaculação irá se acelerar.
- Tente puxar estes sons a partir de seus órgãos genitais, em vez de apenas de suas cordas vocais e pulmões. O som deve ser profundo, forte e em alto tom.

4 - TÉCNICAS DA COMPREENSÃO DA GLANDE

Esta técnica pode ser muito eficaz para atrasar a ejaculação, se aprendida apropriadamente e feita da forma correta. Ela é uma maneira de dispersar a energia quente dos órgãos genitais, apertando-se a glande (cabeça) do pênis com o polegar ou com os dedos. Você pode combinar esse aperto com uma pressão na base do pênis, onde o tronco sobe a partir do osso púbico.

Uma mão faz pressão contra o osso púbico, com o polegar de um lado e os dois primeiros dedos do outro lado do tronco, enquanto a outra mão aperta a glande do pênis. Você pode criar sua própria variação para esta técnica.

- Você pode fazer isso sozinho. Mas se você tem um bom entendimento mútuo com sua parceira, então ela pode fazer isso por você. Será mais agradável e gratificante.

- Quando você está sozinho e quer atingir o controle da ejaculação, brinque com seu pênis e eleve sua excitação aos níveis mais altos e sua ereção para o nível quatro.

- E quando você sentir que a ejaculação está próxima, pressione a ponta de seu pênis por uma fração de segundo (necessariamente por uma fração de segundo, pois uma compressão muito longa pode desencadear a ejaculação, quando ela está próxima). O melhor sinal para o sincronismo perfeito é a sensação interna de início do orgasmo que você pode sentir na próstata.

- Conforme a iminência da ejaculação diminuir, você pode apertar a ponta do pênis por dois a cinco segundos.

- Você pode fazer uma pequena variação pressionando o corpo esponjoso (um tecido macio e esponjoso que circunda a uretra masculina do lado de baixo. Você pode vê-lo na segunda figura) do início ao fim, bem onde esse tubo atinge os testículos.

- Você pode perder alguma ereção, no entanto, conforme sua excitação sexual for se movendo para longe de seus genitais, você pode reiniciar o jogo com seu pênis e trazer sua excitação para o estágio próximo da ejaculação.

- Faça isso por quanto tempo quiser. No final, se desejar ejacular, você pode, mas os mestres não gostam de ejacular, porque não querem sentir-se desgastados após a ejaculação. No entanto, deixe-me dizer-lhe que uma ejaculação após uma hora de estimulação sexual não será tão desgastante quanto poderia ser após cinco minutos.

- Se você é casado e sua esposa é compreensiva e está pronta para ajudá-lo a superar este problema, ela pode fazer o mesmo por você.

- Faça este exercício diariamente se puder, se não, ele deve ser realizado pelo menos três vezes por semana.

- Lembre-se: se a ejaculação for iniciada, não tente pará-la apertando a ponta, porque pode machucá-lo.

- Apertar os testículos é uma outra variação desta técnica. Durante a excitação sexual (especificamente quando a ejaculação é iminente) o conjunto de testículos se aproxima do corpo, para que o esperma leve menos tempo para ser bombeado para fora do corpo. É também um bom sinal para saber o quão próximo você está da ejaculação.

  No entanto, sabendo disso, você pode ocasionalmente e de forma suave, afastar os testículos do corpo. Isso irá ajudá-lo a adiar o desejo de ejacular. Você pode fazer isso por si mesmo, mas é muito mais agradável que sua amante o faça, usando suas doces e suaves mãos, ou melhor ainda, sua boca.

5 - DISPERSANDO A ENERGIA PARA LONGE DE SEUS GENITAIS

Os exercícios para o músculo PC são uma das melhores maneiras de aprender a arte de atrasar a ejaculação de forma permanente. Uma vez que você domina esta arte, terá recompensas por toda a sua vida. E os exercícios para o PC são muito fáceis de fazer.

Como localizar o seu músculo PC: Da próxima vez que você estiver urinando, interrompa o fluxo normal de urina. O músculo que você utiliza para fazer isso é o músculo PC. Depois de ter acabado de urinar, continue praticando a contração desse músculo.

Como fazer exercícios para o músculo PC:

- Contraia seu músculo PC e segure, contando até cinco. Repita dez vezes.
- Contraia e relaxe o músculo rapidamente dez vezes. Repita o processo três vezes.
- Contraia o músculo PC em intervalos longos e curtos contando até dez. Repita isso três vezes.
- Contraia seu músculo PC e segure o máximo que puder. Tente ficar mais do que dois minutos.
- Contraia o músculo, de modo que você seja capaz de tocar seu abdômen com a ponta do pênis.

Benefícios do fortalecimento dos músculos PC:

- Um músculo PC forte funciona como uma barreira para evitar que a ejaculação vaze involuntariamente.
- O fortalecimento do músculo PC está diretamente relacionado a orgasmos mais duradouros e poderosos. Portanto, é o seu melhor benefício fortalecer o músculo PC através de exercícios constantes.

- Ele reforça e tonifica os músculos de toda a infraestrutura sexual, tornando-a assim, forte e controlada.
- Diminui a possibilidade do sangue evadir-se para fora do pênis e, consequentemente, ajuda a manter uma ereção rígida.
- Estes exercícios podem ser feitos no trabalho, em uma conferência, na hora do almoço ou até mesmo durante o jantar.
- E mais ainda: contrair e relaxar rapidamente seu músculo PC durante as relações não só aumenta a sua excitação sexual, mas também pode aumentar a estimulação de sua parceira.
- Quando um homem contrai seu músculo PC, muitas mulheres relatam que sentem uma sensação como de uma dor aguda, que lhes dá uma pressão adicional na parte superior de suas paredes vaginais, e algumas dizem até mesmo que o seu ponto G fica estimulado.
- Ele permite que você atrevesse altas ondas de excitação sem ejacular por mais tempo tempo.
- Ele ajuda sua próstata a manter uma ótima saúde sexual, prevenindo a hipertrofia prostática, conhecida como hiperplasia benigna da próstata, e também a prostatite e o câncer.

Dominando o controle do músculo PC empregando diferentes técnicas

Como se aquecer: Antes de iniciar os exercícios regulares, você vai aquecer o seu músculo PC flexionando-o e soltando-o, em um ritmo estável de pelo menos 35 flexões. No final de cada série,

você vai descansar por 30 segundos. Depois da pausa, continue por mais 3 séries, descansando 30 segundos entre cada uma. Assim que completá-las, você deverá ter um melhor controle sobre o seu músculo PC, devido ao aumento do fluxo sanguíneo. Você agora reconheceu o seu músculo PC e tudo o que tem que fazer é manter a regularidade de seus exercícios e um espírito persistente.

Aperto do PC: Em outras palavras, o aperto do PC consiste em apertar e soltar o músculo PC repetidamente. Você vai começar com séries de 20 repetições e aumentar até chegar a 100 ou mais. Muitos homens (da categoria de mestres) são capazes de fazer uma única série de 500 ou mais repetições. Eles não param até sentirem um verdadeiro cansaço. Você pode sentir que o seu músculo PC ficou um pouco exaurido. Mas não se preocupe, ele vai se curar muito rapidamente com as ricas recompensas por lhe dar muitas ereções poderosas e controladas. Não se esqueça de fazer pelo menos de 300 a 500 contrações diariamente durante anos, para manter seu músculo PC totalmente tonificado e forte. Os apertos podem ser feitos a qualquer momento durante o dia ou à noite na cama. Tão logo você comece a colher os frutos, perceberá que descobriu o segredo de sua vida e saúde...

Contração Prolongada: Primeiramente, aqueça-se por dois minutos e, em seguida, faça duas séries de contrações, apertando tão forte quanto possa e relaxando o máximo que puder. Agora, puxe seu músculo PC o mais profundamente possível e mantenha-o contraído ou apertado por vinte segundos. Relaxe por 50 segundos e repita novamente. Faça isso pelo menos 10 vezes. Continue esta prática com a persistência de um cavalheiro. Após um mês e meio de exercícios,

você deverá ser capaz de contrair e segurar o seu PC por vários minutos, no mínimo. Agora você está em um estágio de domínio do músculo PC, onde pode controlar sua ejaculação pelo tempo que quiser e suas ereções serão rígidas como as de um adolescente. Este exercício em particular vai lhe proporcionar ereções absolutas de AÇO e a habilidade de ficar o tempo que quiser na cama. Conforme você mantiver esse compromisso, logo estará fazendo pelo menos de 10 a 15 séries de contrações com 3 minutos de duração cada!

Exercício das contrações prolongadas pouco a pouco: Este exercício consiste em simplesmente apertar e soltar o músculo PC em pequenas graduações. Você começa apertando seu PC; agora segure-o assim por um tempo. Aí você aperta ainda mais, então, o segura novamente, depois o contrai mais profundamente, e depois, segura pela última vez e contrai pela última vez, até chegar ao máximo, tanto quanto possível. Mantenha-o contraído por 20 segundos e depois solte-o gradualmente, da mesma forma que o contraiu. Solte, segure, solte, segure e solte ao máximo. Faça este exercício pelo menos 10 vezes, sem pausa.

Cavando profundamente: Comece apertando o PC o mais lentamente possível. Quando você contrair seu músculo até a profundidade máxima, você não vai segurá-lo assim. Ao invés disso, vai apertá-lo ainda mais e mais profundamente. Chegará um momento em que o seu músculo vai começar a tremer. Não pare. Deixe-o tremer durante pelo menos 30 segundos. Faça o exercícios de "cavar profundamente" pelo menos 30 vezes ao dia. Ricas recompensas estarão esperando por você mais adiante, desde que você mantenha a prática regular e consistente.

Todos os exercícios para o músculo PC são muito importantes e vão tonificá-lo a cada repetição.

Harmonizando a respiração com as contrações do PC.

Se fizer ambos os exercícios juntos, você definitivamente terá resultados melhores, mais rápidos e completos. É fácil juntar as peças.

Nível 1

- Enquanto você inspira lentamente, contraia de forma delicada o músculo PC e os músculos em torno dos seus órgãos genitais.
- Mantenha o ar em seus pulmões e o músculo PC comprimido durante bons 10 a 20 segundos ou conte.
- Conforme você inala e aperta, deixe seu corpo e seu abdômen relaxados e na mesma posição. No começo você pode achar que não é fácil, mas aos poucos você vai aprender a separar a inspiração e a compressão do resto do seu corpo.
- Conforme você começa a relaxar seus músculos genitais, sua expiração deve ser bastante lenta e deve ser feita pelo nariz.
- Você fará três séries de dez repetições cada.

Nível 2

- Comprima seu músculo PC tão lentamente quanto você inspira pelo nariz durante 10 segundos ou conte até 10.
- Agora, contando pelo menos até 10, segure sua respiração e mantenha o músculo PC contraído.
- Mantenha o resto do seu corpo relaxado e totalmente livre de tensão.
- Agora, você fará a pratica da expiração enquanto relaxa lentamente o músculo PC. Sua expiração deve levar pelo menos 10 segundos para se completar. E o relaxamento do músculo deve ser conciliado com a liberação do ar. Faça isso 20 vezes.

Nível 3

- Inspire lentamente, enquanto concilia a contração do músculo PC. Uma "inspiração/contração" deve levar pelo menos 5 segundos para ser concluída.
- Mantenha o músculo apertado e a respiração presa nos pulmões pelos próximos cinco segundos.
- Certifique-se de que o resto do seu corpo está relaxado.
- Agora, expire lentamente e relaxe os músculos genitais. Esta "expiração/relaxamento" deve demorar 5 segundos.
- Faça estes exercícios combinados 15 vezes.

Teste para saber se os exercícios do músculo PC estão funcionando!

Para saber se os exercícios estão tendo efeito para o seu músculo PC, observe o seguinte:

Conforme você inala lentamente e contrai seus músculos genitais:

- Seu ânus fica contraído?
- Seu períneo é puxado para cima?
- Seu escroto é sugado para perto de seu corpo?
- Seu pênis fica um pouco levantado?

Conforme você expira lentamente e relaxa seus músculos genitais:

- Seu pênis baixa?
- Seu conjunto de testículos desce um pouco?
- Seu períneo fica relaxado?
- Seu ânus relaxa até a posição normal?

6 - MASTURBAÇÃO

Tornando-a um exercício de rendimento. (Ou uma virtude ao invés de uma necessidade)

Quase 99% dos homens se masturbam nos primeiros anos da adolescência. Apenas para obter o prazer momentâneo do formigamento ejaculatório, eles derramam e derramam seu fluído vital, e depois têm longas horas de decepção. Os Mestres Orientais têm empregado a masturbação como uma técnica para desfrutar dos prazeres da sensação ejaculatória não por segundos, nem por minutos, mas por horas e também sem perder o fluído vital.

Como se masturbar da maneira que os mestres fazem?

- Eles procuram um lugar de total reclusão, onde não haja a possibilidade de serem interrompidos.
- Eles começam a brincar com seu lingam e sentem prazer ao vê-lo e senti-lo tornando-se ereto e sua excitação sexual sobe.
- Eles usam um bom lubrificante para se masturbar suave e lentamente.
- Eles desfrutam de cada momento de ascensão da sua excitação.
- Eles elevam sua excitação até o estágio onde podem sentir claramente a ejaculação crescendo.
- Eles param a masturbação onde se sentem confortáveis para evitar a ejaculação.

- Eles podem perder um pouco de ereção, mas eles gostam de perder, porque desfrutam de uma nova viagem através da sua excitação sexual.
- Após esperar um minuto ou quase, eles reiniciam, masturbando-se lentamente e elevam sua excitação quase ao nível da ejaculação outra vez.
- Novamente, eles a suspendem por um tempo.
- Desta forma, eles continuam se agradando e dominando o controle sobre a ejaculação.
- Após uma hora ou mais desse jogo agradável, eles terminam a sessão, sem ejacular.
- Conforme seu domínio amadurece, eles começam a velejar nos limites da ejaculação.
- Fazendo isso, eles podem ver um pouco de sêmen escorrendo, mas não deixam ocorrer a ejaculação total. Eles imediatamente recuam. A ejaculação parcial não faz a ejaculação se afastar.
- Eles ejaculam uma vez por semana, quando a energia sexual está muito acumulada dentro deles.
- Eles continuam fazendo isto com regularidade, assim se tornam Grandes Mestres.

Como você faria isso?

Você vai acompanhar os Mestres, para que você se torne um mestre.

A masturbação sem ejaculação oferece muitos benefícios:

- Você pode desfrutar do prazer da ejaculação mesmo sem ejacular e pode fazer isso muitas vezes em um período de masturbação (em seus primeiros dias de exercício, você tem que ficar um pouco longe das sensações ejaculatórias).
- A masturbação sem ejaculação não apenas dará a você o prazer mortal do fenômeno ejaculatório, como vai reforçar seu controle sobre a ejaculação.
- Você pode ter a quantidade que desejar de repetições que lhe agradam, mesmo sem uma parceira.
- Estas repetições vão deixá-lo ciente de sua escala total de excitação, tornando-lhe capaz de vagar até próximo da ejaculação, tanto quanto você se sinta confortável.
- Aproximando-se e afastando-se de novo e de novo do ponto próximo da sua ejaculação, você vai aprender a fração de segundo que é tão importante para dominar a sua resposta ejaculatória, até o ponto em que ela se torna totalmente voluntária.
- Você vai aprender a aplicar o domínio da masturbação sem ejaculação nas relações sexuais sem ejaculação.
- Seu domínio nesse tipo de masturbação vai salvá-lo de todas as desvantagens da masturbação normal.

- Naturalmente, a sexualidade feminina é mais forte que a sexualidade masculina. As mulheres são naturalmente multi orgásticas, enquanto os homens são mono orgásticos. Elas gostam de um sexo que se prolonga por horas e podem sentir orgasmo após orgasmo, enquanto um homem comum vai atingi-lo em apenas 10 minutos de penetração. Após um orgasmo, ele não será capaz de exercer a atividade sexual dentro de, pelo menos, meia hora. Mas, se sua idade for superior a quarenta anos, ele vai ter que esperar pelo menos 2 horas. O domínio da masturbação sem ejaculação lhe dará uma supremacia sobre as mulheres. Você vai durar mais e ultrapassar a sexualidade dela. Você vai se tornar o "Mestre" dela.

A masturbação feita por sua parceira

Se você tem um bom entendimento com sua parceira sexual, ela pode ajudá-lo. Ela o masturba e quando você se aproximar da zona de perigo ejaculatório, sinalize a ela, para que ela pare de lhe masturbar e comece a puxar seus testículos. Use um bom lubrificante. Se adicionar a "Técnica da Compressão da Glande" junto a este método, só terá benefícios e resultados mais rápidos.

7 - ADICIONANDO OS EXERCÍCIOS DO MÚSCULO PC À MASTURBAÇÃO

Para obter resultados melhores e mais rápidos, você empregará ambas as técnicas em conjunto.

- Masturbe-se como os mestres fazem e quando você chegar no ponto onde as sensações ejaculatórias começam a se acumular na base de seu pênis, pare de se masturbar.

- Espere cinco segundos e então contraia seu músculo PC bem apertado por cinco segundos.
- Quando você contrair o músculo PC, verá que o tamanho do seu pênis aumenta e a glande incha a cada aperto ou contração. Isso é prova suficiente de que os exercícios para o PC fortalecem sua facilidade de ereção.
- Recomece a masturbação, elevando sua excitação sexual e repita a ação de contrair o PC.
- Estes exercícios juntos, se forem feitos por mais de uma hora por dia, farão de seu músculo PC uma verdadeira barreira.

8 - PENETRAÇÕES RASAS E PROFUNDAS

(Penetração profunda é todo o caminho dentro da yoni e penetração rasa significa de 2,5 a 7,5 centímetros de profundidade, aproximadamente, na yoni).

Sim, o estilo de penetração importa para determinar quanto tempo você ficará sem ejacular. A natureza nos fez homens propensos a ejacular se tivermos relações como os animais fazem ou quando quisermos. Naturalmente, os homens gostam de penetrar rapidamente, de modo louco e em toda a profundidade dentro da yoni. E, naturalmente, nós gostamos de alcançar o orgasmo rapidamente, pois queremos sentir o prazer da ejaculação dentro da yoni o mais rápido possível.

São as artes sexuais orientais que declaram que a tendência natural de penetrar rapidamente acaba com o verdadeiro prazer sexual. Os mestres orientais conceberam métodos e técnicas para

sentir as sensações da ejaculação por mais tempo e ainda permanecerem sem ejacular. Estas artes são mais uma vitória da sabedoria humana sobre as suas limitações.

De acordo com a natureza, não poderíamos voar pelos ares, mas estamos voando. Naturalmente, não poderíamos enviar nossa voz até mais longe do que 1,5 km, mas estamos enviando nossas vozes e sons até a outra extremidade da Terra. Certamente, não podemos enxergar além de poucos quilômetros, mas estamos enxergando bilhões de quilômetros no espaço. Salve a sabedoria humana.

Sem aprendizagem, você não pode dar cambalhotas no ar, não pode ficar de cabeça para baixo e não pode fazer acrobacias de circo. Você precisa aprender tudo isso seguindo alguns princípios e, então, treinar as atividades rigorosamente.

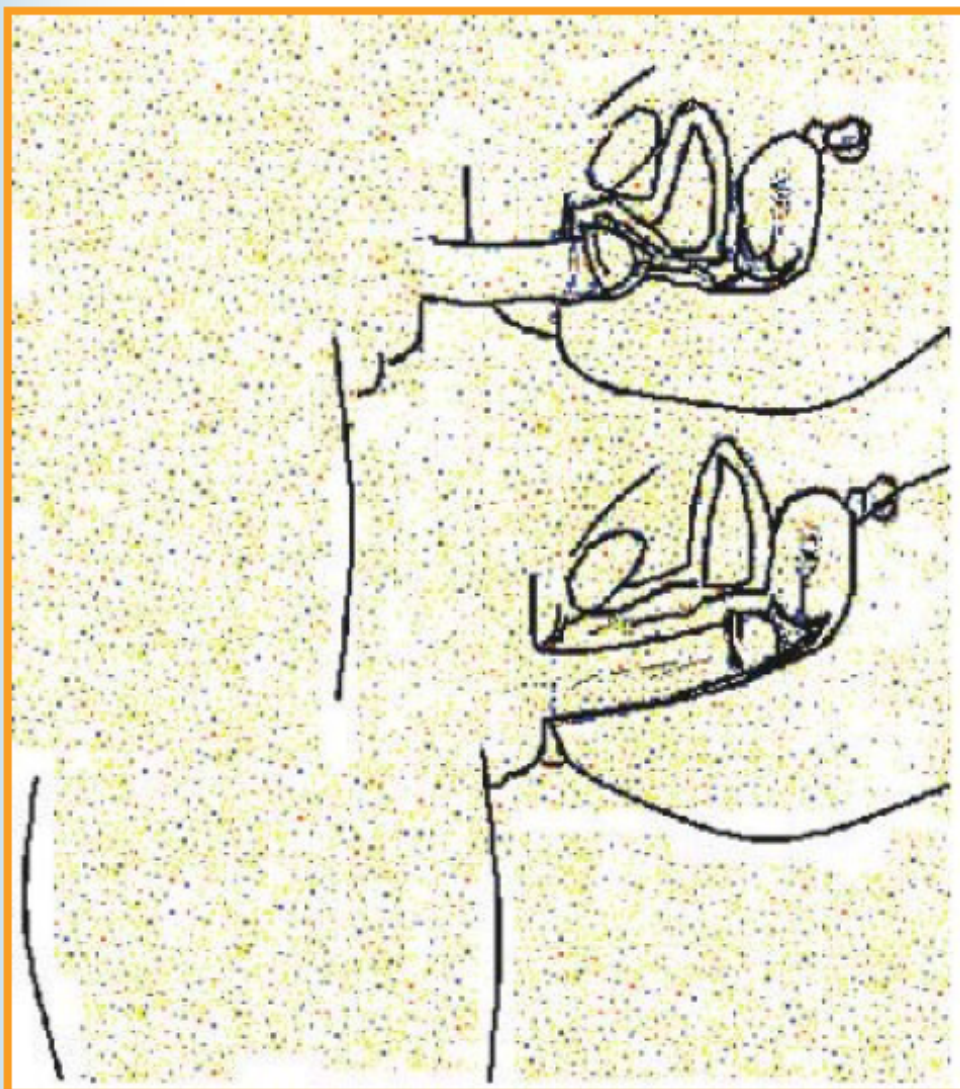
Como outras formas de atrasar a ejaculação, você tem que aprender a arte da penetração para desafiar os impulsos naturais da ejaculação por bastante tempo. Seu estilo de penetração vai influenciar inquestionavelmente a sua capacidade de permanecer mais no ato sexual sem uma ejaculação involuntária.

A penetração longa faz o pênis ter bastante atrito, o que acelera a resposta ejaculatória. E o lingam entra tão profundamente na yoni, o máximo que ele pode chegar, proporcionando assim, cada oportunidade para manipular e "comprimir ao máximo" os tesouros do pênis, a ejaculação.

Ao mesmo tempo, a penetração curta provoca e atormenta a yoni, fazendo-a implorar por mais. Variando as estocadas entre profundas e rasas, você pode controlar o seu desejo de ejacular.

Apesar disso, as penetrações profundas são altamente excitantes, porque conforme você vai mais fundo, a glande de seu pênis recebe um atrito agradável das paredes esponjosas e escorregadias da vagina e, então, passa pelo total poder de agradável excitação da yoni.

Se sua parceira é habilidosa e sabe apertar a yoni, sua ejaculação pode até mesmo ser estimulada a vir mais rápido, se você não for um mestre no controle da ejaculação. Mas, mesmo uma yoni totalmente enrijecida não pode comprimir os tesouros de um lingam mestre sem a sua vontade.

- No começo, eu sugeriria fazer até 30 penetrações rasas e uma lenta e profunda estocada. Este deve ser o seu estilo de sexo enquanto você está dominando a sua ejaculação. A proporção fica em uma profunda para cada 30 rasas.

- Conforme o seu domínio melhorar, faça 20 rasas e uma profunda, na proporção de 1 para cada 20.
- Na próxima fase do seu domínio, faça 10 penetrações rasas e uma profunda. Proporção de 10 para 1.
- No estágio seguinte, siga com 10 estocadas profundas e 2 rasas. Proporção de 2 rasas para 10 profundas.

- Em um nível avançado, você pode fazer 6 rasas e 4 profundas. A proporção é de 6 rasas em cada 10.

- A antiga regra ainda se aplica: conforme você sentir a ejaculação se aproximando, pare de penetrar e descanse até que a sensação desapareça.

Estes métodos e técnicas são muito valiosos. Muito obrigado por nos transmitir um conhecimento tão grande. Agora, eu gostaria de perguntar: depois de quantos dias é seguro ejacular?

9 - QUANDO DEVO EJACULAR?

Bem, neste contexto, gostaria de lhe apresentar um cálculo simples, que tem mais ou menos 2000 anos. Esta técnica era utilizada pelos Taoístas chineses e é considerada muito importante na sexologia chinesa. Esta técnica pode beneficiá-lo a vida toda e **lhe ajudará a manter a potência mesmo com seus oitenta e poucos ou noventa anos.**

O pior medo do homem moderno é a disfunção sexual, mas você não precisará temê-la durante toda a sua vida, desde que siga esse segredo oriental. Se sua dieta é nutritiva e você se exercita para manter o corpo em forma, eu lhe garanto: você vai desfrutar de uma destreza sexual vigorosa, como a de um adolescente, por toda a sua vida.

Aqui está a fórmula simples para calcular após quantos dias é seguro para você ejacular.

FÓRMULA => Sua idade dividida por cinco = Dias após os quais você pode ejacular seguramente.

Por exemplo, sua idade é 40 anos. Divida por 5 e a resposta é 8 dias. Então, depois de 8 dias é bem seguro para você ejacular. Se sua idade é 20 anos, você pode ejacular após quatro dias (20 / 5 = 4 dias).

Se sua idade é 70 anos, você pode ejacular após quatorze dias (70 / 5 = 14 dias).

Da mesma maneira, você pode aplicar esta fórmula por toda a sua vida.

Abaixo estão os benefícios que esta fórmula dará a você:

- O nível de hormônios (como a testosterona, etc) em seu sangue ficará no nível mais seguro necessário para manter a sua libido querendo mais e mais sexo.
- Ela o ajudará a conseguir ereções fáceis, rápidas e poderosas.
- Ela irá erradicar a possibilidade de disfunção sexual de sua vida (o pior medo do homem moderno).
- Ela tornará o seu sistema imunológico forte e vai manter as doenças longe de você.
- Ela continuará reforçando o seu metabolismo e lhe ajudará a manter a forma.
- Sua força vital será impulsionada, o que lhe garantirá a longevidade da vida.

- Ela o ajudará a manter suas faculdades mentais ativas, alertas e concentradas; sua memória forte e suas capacidades criativas trabalhando com mais zelo.
- Você economizará com ela milhares de reais desperdiçados em drogas para o fortalecimento de suas ereções.
- Ela impulsionará o seu orgulho viril.
- Você vai impressionar sua parceira com suas maravilhosas proezas sexuais e ela vai adorar você como um deus do sexo.

Este é, de fato, um conhecimento precioso. Agora eu gostaria de saber: qual é a dieta especial que aumenta a vitalidade, a libido e o desempenho sexual?

10 - DIETA QUE AUMENTA LIBIDO E O DESEMPENHO SEXUAL

Primeiramente, vou aconselhá-lo sobre seis pontos sexuais essenciais e, em seguida, informar-lhe certos alimentos e ervas que foram utilizados ao longo dos séculos para aumentar a vitalidade sexual.

1. Uma vida sexual saudável depende de uma boa nutrição.

Uma boa função nervosa, níveis hormonais saudáveis e um fluxo sanguíneo desobstruído até a região pélvica são essenciais para o desempenho sexual. Para manter esses sistemas funcionando corretamente, sua dieta deve **basear-se em legumes, grãos e outros carboidratos**

complexos, muitas verduras e frutas e quantidades modestas de proteína. Esta dieta proporciona muitas vitaminas e sais minerais.

Destacam-se especialmente as frutas cítricas pela vitamina C, para reforçar as paredes dos vasos sanguíneos e os laticínios com baixo teor de gordura, cereais enriquecidos e fortificados, grãos integrais e vegetais verdes pela riboflavina, para preservar as membranas mucosas que revestem a região reprodutiva feminina.

2. A vitamina E e a função sexual.

Embora não haja estudos clínicos que confirmem, muitos especialistas acreditam que sem um bom fornecimento desta vitamina contida em óleos, margarina, nozes, sementes, vegetais folhosos e gérmen de trigo, a função sexual fica propensa a padecer.

3. Evitar Fadiga e Depressão.

Fadiga e depressão são os motivos mais comuns das reclamações sexuais. Estas condições frequentemente estão interligadas e ambas podem ser solucionadas com um **programa regular de exercícios físicos**, o que estimula a produção de endorfinas (substâncias químicas cerebrais que elevam o humor).

Em alguns casos, a anemia por deficiência de ferro pode ser a responsável pela fadiga. Uma dieta que inclua carne, peixes e mariscos, oleoginosas, sementes, legumes, grãos e cereais enriquecidos ou fortificados, folhas verdes e frutas secas ajuda a repor os estoques de ferro.

4. Seja mais zeloso em relação ao zinco.

Sabe-se que o zinco está ligado à função sexual, embora sua importância para o desejo sexual ainda não tenha sido explicada. Sem zinco suficiente, o desenvolvimento sexual nas crianças é atrasado e os homens também precisam de zinco para produzir o esperma. O zinco é encontrado abundantemente em alimentos de origem animal, incluindo frutos do mar (especialmente ostras), carnes, aves e fígado, assim como em ovos, leite, feijão, nozes e grãos integrais.

5. Diminua as gorduras saturadas.

As pessoas aceitam facilmente a ligação entre o alto consumo de gorduras saturadas, os níveis elevados de colesterol no sangue e o acúmulo de placas de gordura aterosclerótica nos vasos sanguíneos ao redor do coração.

É bem menos compreensível, no entanto, que se desenvolvam placas semelhantes na miríade de pequenos vasos do pênis. Sem uma circulação com fluxo livre, o pênis não pode responder fisicamente às mensagens do desejo sexual.

6. Restrinja o álcool e derrube a nicotina.

O efeito do álcool sobre a função sexual foi bem exposto por William Shakespeare, que observou que o vinho "provoca o desejo, mas leva embora o desempenho".

O álcool em excesso eleva as inibições comportamentais, mas esse efeito liberador pode ser cancelado pelo seu efeito calmante. O álcool também tem uma ação semelhante à do hormônio feminino estrogênio.

Isto pode causar um efeito devastador sobre a masculinidade, resultando em impotência e encolhimento dos testículos em homens que bebem muito. A nicotina, por outro lado, é um inimigo das artérias. Ela não só promove a formação da placa aterosclerótica nos vasos sanguíneos do pênis, como também os contrai.

Agora falarei sobre as ervas e alimentos que foram utilizados ao longo da história para melhorar o desempenho sexual.

11 - ERVAS E ALIMENTOS

Segundo a mitologia, Afrodite, deusa do amor e da sexualidade, surgiu do mar carregando ervas que poderiam curar a impotência, aumentar o prazer sexual e provocar tanto o amor quanto a fertilidade. Portanto, não é de admirar que vários alimentos e especiarias têm sido considerados poderosos afrodisíacos.

O que você come (ou não come) tem um impacto direto sobre sua vida sexual, afetando seus hormônios, sua energia e seus níveis de estresse. Assim, se você está procurando esquentar um pouco as coisas, desvie do quarto e vá direto para a cozinha.

Segue uma lista de coisas que você poderia incluir em sua dieta para ter uma vida sexual melhor:

Mel: É uma fonte abundante de boro (um mineral encontrado também em vegetais verdes folhosos, frutas, legumes e castanhas). O boro ajuda o corpo a metabolizar e a utilizar o estrogênio, hormônio sexual feminino básico. Alguns estudos têm mostrado que esse mineral também pode melhorar os níveis de testosterona no sangue (hormônio responsável por promover o desejo específico por sexo genital e o orgasmo, tanto em homens quanto em mulheres).

- **Anis:** Um afrodisíaco muito popular com muitos usos culinários. Tem sido utilizado como afrodisíaco desde os gregos e os romanos, que acreditavam que o anis tinha poderes especiais. Diz-se que sugar as sementes aumenta o seu desejo.
- **Óleo de noz:** Os óleos são essenciais em sua dieta, simplesmente porque o colesterol forma a base de todos os hormônios sexuais. O que você pode fazer é optar por alternativas mais seguras e saudáveis como o óleo de noz, que aumenta a libido, mas mantém baixo o risco para o coração.
- **Café:** Estamos todos conscientes sobre os poderosos e animadores efeitos dos grãos de café torrado, que ajudam a estimular o corpo e a mente.
- **Amêndoa:** Associada à paixão e à fertilidade, diz-se que o seu aroma excita as mulheres e, portanto, é um ingrediente comum em cremes e sabonetes.
- **Aveia:** Diz-se que aumenta a quantidade do hormônio testosterona disponível no sangue. Para estimular a sua libido, é recomendado comer uma xícara de mingau e beber três xícaras de infusão de palha de aveia algumas vezes por semana.

- **Banana:** Além de ter um formato erótico, a banana tem sido associada também com a energia erótica na tradição tântrica. As bananas são ricas em vitamina B, que, segundo se acredita, ajuda a produzir os hormônios sexuais. Os ingredientes químicos consistem em minerais queliformes e na enzima bromelina, que supostamente melhoram o desejo sexual masculino.

- **Chocolate:** Um dos reis incontestáveis entre os afrodisíacos, os índios o chamavam de "alimento dos Deuses". O chocolate contém metilxantinas, que estimulam a transmissão e a condução de impulsos nervosos. Ele também contém uma substância relacionada à cafeína que se chama teobromina, que cria uma sensação de satisfação. Sua textura, cor e aroma sensuais, lhe ajudam a melhorar o humor.

- **Ovos:** Contendo um bloco cheio de vitamina B, especialmente B6 e B5 (ácido pantotênico), os ovos ajudam na superação das tristezas da cama, pois equilibram os níveis hormonais e ajudam nosso corpo a lidar com o estresse. Outras fontes de vitamina B6 incluem espinafre, cenoura, ervilha, levedo de cerveja, sementes de girassol, gérmen de trigo e peixe. Você pode repor o estoque de ácido pantotênico comendo batatas, peixes de água salgada, carne, grãos integrais, leite e legumes frescos.

- **Uvas:** O deus grego Dioniso não era apenas o deus do vinho, mas também o deus da fertilidade e da procriação. Naturalmente, acreditava-se que as uvas têm propriedades estimulantes.

- **Caviar:** Diz-se que esta iguaria nutre e aumenta as células nervosas, que ajudam a elevar nossos sentimentos românticos. Os ovos dos peixes são ricos em vitaminas e contêm cargas de fósforo. Os poderes do caviar são reforçados com a adição de vodka.

- **Baunilha:** Quando consumida, a baunilha melhora o sistema nervoso central. Seu aroma tem um efeito estimulante sobre os nervos, tornando-a um afrodisíaco ideal.

- **Aipo:** É conhecido por conter androsterona, um hormônio dos machos que é capaz de estimular a excitação sexual das fêmeas.

- **Ostras:** Este clássico afrodisíaco realmente merece sua reputação. Mariscos (na verdade, todos os frutos do mar) são repletos de minerais que são componentes cruciais dos hormônios sexuais. Os minerais também são vitais para o ótimo funcionamento de seu cérebro e sistema nervoso.

- **Coentro**: O livro "As Mil e Uma Noites" narra um conto de um comerciante que não havia tido filhos durante 40 anos e foi curado por uma mistura que incluía coentro. Esse livro tem mais de 1000 anos, então a história do coentro como afrodisíaco vem de muito tempo atrás. O coentro também era conhecido por ser usado como estimulante do "apetite".

- **Alho:** Seus poderes de cura tem sido conhecidos por nós durante um bom tempo. Mas, paralelamente, o alho também age como um estimulante. Os romanos o dedicavam à Ceres, deusa da fertilidade.

- **Gengibre:** A raiz contém um óleo essencial, que anima e estimula o corpo e a mente.

- **Mostarda:** Acredita-se ter um efeito poderoso sobre as glândulas sexuais, por ser estimulante e aumentar o desejo sexual.

- **Cenoura:** A cenoura em forma de falo tem sido associada à estimulação desde os tempos antigos e foi usada pela realeza do Oriente Médio para ajudar na sedução. Ela contém um alto teor de vitaminas e é uma grande fonte de betacaroteno. Na Ásia, as cenouras são ingeridas em substituição ao ginseng, um poderoso afrodisíaco e todos nós sabemos que elas nos fazem enxergar melhor no escuro!

- **Trufas:** Estes cogumelos são os mais raros e mais sensuais entre os fungos, pois ajudam na estimulação e também sensibilizam a pele ao toque. Seu cheiro de mofo perfumado é devido a substâncias químicas que são similares aos hormônios sexuais.

- **Vinho:** Juntamente com todas as outras formas de álcool, o vinho é muito inebriante e relaxante. Ele é frequentemente usado em rituais próprios para causar êxtase e acredita-se que seja o afrodisíaco mais poderoso. Diz-se que uma quantidade moderada de vinho "desperta ereções", mas um volume muito maior que isso, tem um efeito reverso.

- **Cardamomo:** De acordo com a tradicional medicina herbácea indiana, uma bebida feita com cardamomo em pó fervido com leite e misturado com mel pode ajudar a curar a impotência e a ejaculação precoce.

- **Alcaçuz:** Um estudo feito pela Fundação de Tratamento e Pesquisa do Cheiro e do Gosto de Chicago, Estados Unidos, descobriu que o aroma do alcaçuz preto aumenta significativamente o fluxo sanguíneo peniano. No entanto, o mesmo não pode ser dito sobre o alcaçuz vermelho.

- **Ajwain:** O ajwain ou semente de carom, como também é conhecido, é um arbusto que tem sido utilizado para fins médicos durante alguns milhares de anos. As sementes são ricas em timol e são consideradas um afrodisíaco eficaz.

  Elas devem ser esmagadas e fritas no *ghee* (manteiga clarificada), em manteiga normal ou azeite de oliva, junto com a mesma quantidade de sementes de tamarindo esmagadas. Uma colher de chá deste produto frito, tomado junto com mel e leite uma hora antes de deitar aumenta a virilidade e cura a ejaculação precoce.

- **Arjuna:** Vem da árvore *Terminalia Arjuna*. Diz-se que a decocção do pó feito da casca branca misturado com leite é um estimulante sexual eficaz, se tomada regularmente durante um período de tempo. A Ayurveda (medicina milenar indiana) sugere a arjuna para a cura da asma e também de doenças do coração.

- **Açafrão:** Uma das especiarias mais caras, o açafrão, acredita-se, funciona como um hormônio sexual e deixa as zonas erógenas ainda mais sensíveis.

  Embora não haja informações definitivas sobre o que torna o açafrão afrodisíaco, o que se sabe é que ele contém crocina e um éster di-gentiobiose de crocetina, um carotenóide composto. Ambas

crocina e crocetina são conhecidas por desempenharem um papel muito importante nos processos sexuais das algas. Também está presente a picrocrocina, que diz-se exercer influências sexuais determinantes.

- **Noz-moscada:** Também conhecida como *myristica* ou *nux moschata*, acredita-se que tenha um efeito afrodisíaco sutil e tem sido usada pelos hindus, árabes, gregos e romanos para melhorar o desejo sexual. No Oriente, era especialmente estimada entre as mulheres. Textos indianos prescrevem uma mistura de noz-moscada com mel e meio ovo cozido para ser tomada uma hora antes de se ter relações, a fim de prolongar a duração do ato sexual.

- **Ginkgo:** A árvore do Ginkgo é a mais antiga espécie viva conhecida do mundo, tendo sobrevivido por mais de 200 milhões de anos. É famoso por suas propriedades benéficas e também conhecido por seus efeitos tônicos para a potência sexual. O Ginkgo aumenta o fluxo sanguíneo em todo o corpo, especialmente no cérebro. Ele também pode aumentar o fluxo de sangue no pênis, resultando em melhores ereções.

- **Ashwagandha:** Uma erva que tem sido utilizada contra a debilidade em geral, debilidade sexual e exaustão nervosa, a Ashwaghanda equilibra o sistema hormonal, promove a cicatrização dos tecidos e auxilia no sono profundo, que por sua vez, mantém estáveis as condições do corpo.

- **Shatavari:** Literalmente significa "aquela que possui 100 maridos", pois aumenta a capacidade de fazer amor. A Shitavari é usada principalmente para auxiliar os órgãos femininos, prevenir a debilidade sexual e ajudar nas condições da menopausa.

Mas estes alimentos e ervas não são os únicos. Há também, supostamente, algumas drogas maravilhosas, que são ditas ótimas afrodisíacas. E também alimentos como morangos e creme são supostamente impulsionadores do desejo sexual.

Muito obrigado por estes tesouros. Vou utilizar estes segredos hoje mesmo e espero que este tesouro de conhecimento beneficie a mim e a muitos como eu.

Este tesouro vai beneficiar a todos que o utilizarem, porque é o conhecimento dos mestres - um conhecimento superior. **Eu era uma pessoa comum que ejaculava após dois minutos de contato peniano-vaginal, mas agora eu controlo a ejaculação por horas, graças a essas técnicas dos mestres.** Assim, qualquer um que as utilizar terá recompensas pela vida toda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito obrigado por adquirir o meu conteúdo do site EjaculandoComControle.com. Espero sinceramente que todos estes segredos e ensinamentos aprendidos durante anos e que me fez ter uma visão extraordinária e totalmente diferente do que tinha antigamente também mude sua mente e seu corpo e te faça um verdadeiro macho alfa.

FEEDBACK

Ajude-nos a melhorar nosso conteúdo cada vez mais no dando seu Feedback **CLICANDO AQUI**, OBRIGADO E SUCESSO!!!